

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)  
Факультет психолого-социальной работы и высшего сестринского образования  
кафедра клинической психологии

Допустить к защите:  
Зав. кафедрой клинической психологии  
д.пс.н., профессор Е.С. Набойченко

---

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА ПО КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

### НАРУШЕНИЯ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ

Автор работы,  
Студент группы ОКП-603  
Сбоева Алена Валерьевна

---

Специальность:  
37.05.01 «Клиническая психология»  
Квалификация: клинический психолог  
Дата защиты: «    » февраля 2018г.  
Оценка: \_\_\_\_\_

Руководитель работы,  
к.пс.н., доцент  
Заусенко И.В.

---

Рецензент,  
к.пс.н., доцент  
Валиева Т.В.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 3  |
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАРУШЕНИЯ АДАПТАЦИИ У<br>ВОЕННОСЛУЖАЩИХ .....                | 6  |
| 1.1. Понятие адаптации .....   | 6  |
| 1.2. Психологические механизмы адаптации .....                                       | 9  |
| 1.3. Проявления нарушений адаптации.....   | 17 |
| 1.4. Стресс и проблема психической адаптации у служащих в силовых<br>структурах..... | 22 |
| 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ АДАПТАЦИИ<br>ВОЕННОСЛУЖАЩИХ .....             | 27 |
| 2.1. Описание методик исследования.....  | 27 |
| 2.2. Количественный и качественный анализ полученных данных .....                    | 35 |
| 2.3 Анализ и интерпретация полученных данных.....                                    | 42 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....   | 50 |
| Список сокращений и условных обозначений .....                                       | 52 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....   | 53 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....   | 57 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....   | 60 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....   | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....   | 82 |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** На индивидуальное и общественное психическое здоровье всё большее влияние оказывают различные социальные факторы. Исследования в области социальной психиатрии выявили тенденцию к нарастанию в России заболеваемости пограничными психическими расстройствами, психосоматической патологией, реактивными состояниями и психозами, нередко сопровождающимися суицидальным поведением.

Негативные социальные и экономические факторы обуславливают прежде всего нарушения приспособительного реагирования.

Проблема расстройств адаптации является актуальной как в мирное, так и в военное время, как в обыденной жизни, так и особенно в период службы в вооруженных силах, когда не все молодые люди способны перенести отрыв от родительского дома, требования воинской среды и специфическую атмосферу межличностных отношений.

Нарушения приспособительных реакций у молодых военнослужащих затрагивают также ряд других важных проблем: этических и правовых, психологических и психиатрических, социальных и общемедицинских. Особую значимость расстройства адаптации приобретают у лиц, выполняющих ту или иную профессиональную деятельность.

В армии в первую очередь встаёт вопрос о предупреждении адаптивных расстройств у новобранцев. Однако закономерности возникновения, развития и течения данных отклонений, признаки их самых ранних проявлений и способы их выявления - всё это недостаточно выяснено. Нуждается в уточнении также их причинная структура, поскольку обычно в качестве патогенных факторов выступает сразу множество воздействий и обстоятельств.

Особенно острой при расстройствах адаптации является проблема суицидов. В армии она намного острее из-за возможности применения огнестрельного оружия и возникновения расширенных суицидов или убийств.

Прогнозирование суицидального поведения – это одна из ключевых задач медико-психологических служб в вооружённых силах. Однако суицидальное

поведение при нарушениях адаптации наиболее трудно прогнозируется и его критерии нуждаются в разработке.

**Объект исследования:** социально-психологическая адаптация военнослужащих срочной службы.

**Предмет исследования:** проявления нарушений адаптации у военнослужащих срочной службы.

**Цель исследования:** – выявить взаимосвязь между личностными особенностями и уровнем личностного адаптационного потенциала у военнослужащих срочной службы.

**Задачи исследования:**

1. Определить понятие адаптации.
2. Раскрыть виды нарушений адаптации военнослужащих срочной службы.
3. Выявить особенности личности военнослужащих срочной службы.
4. Проанализировать результаты исследования адаптации военнослужащих срочной службы.

**Гипотеза исследования:** имеется взаимосвязь между личностными особенностями, а именно: свойствами личности, индивидуально-личностными характеристиками, жизнестойкостью и нарушениями адаптации у военнослужащих срочной службы.

**Теоретико-методологическая база исследования:** теории психологических защит (З. Фрейд, А. Фрейд, Н. Мак-Вильямс), теории адаптации (И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, Г. Селье, Ф.Б. Березина и др.), интеракционистская теория адаптации (Л. Филипс), концепция пограничных психических расстройств (Ю.А. Александровский).

В работе была использована совокупность теоретических и эмпирических методов исследования: методы теоретического анализа научной литературы по данной проблеме исследования, ее систематизация и обобщение, эмпирические методы (тестирование, личная беседа). Количественный анализ полученных данных осуществлялся с помощью методов математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

**Методики:**

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина.
2. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ) в издании Л.Н. Собчик.
3. Фрустрационно-рисуночный тест Розенцвейга.

**Эмпирическая база исследования:** исследование проводилось на базе Окружного военного клинического госпиталя № 354, выборка состояла из 60 военнослужащих срочной службы, пациентов психиатрического отделения, давших согласие на исследование.

**Теоретическая значимость** заключалась в доказательстве связи возможностей возникновения и развития нарушений адаптации с личностными особенностями военнослужащих и их предармейской жизни.

**Практическая значимость** состояла в возможности использования полученных результатов работы для проведения коррективовочных мероприятий или выявления возможности возникновения нарушений адаптации еще на стадии призыва военнослужащих.

# **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАРУШЕНИЯ АДАПТАЦИИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Механизмы адаптации обеспечивают возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях среды.

Адаптационные способности индивида во многом зависят от психологических особенностей личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. Такая интегральная характеристика носит название личностного адаптационного потенциала, который определяет особенности психологической адаптации каждого индивида.

## **1.1. Понятие адаптации**

Французский физиолог К. Бернар одним из первых стал изучать проблему функционирования живого организма как целостной системы. Он выдвинул гипотезу о том, что любой живой организм, в том числе и человеческий, существует, так как обладает возможностью постоянно сохранять благоприятные для своего существования параметры внутренней среды организма, а это, в свою очередь, происходит потому, что все системы и протекающие в организме процессы находятся в равновесном состоянии. До тех пор, пока это равновесие сохраняется, организм живет и действует. Позднее идея Бернара о постоянстве внутренней среды организма была поддержана и развита американским физиологом У. Кэнноном, который назвал это свойство гомеостазом.

Современное представление об адаптации основывается на работах И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, Г. Селье и др. В наличии многочисленных определений феномена адаптации, существуют общие точки зрения учёных на её проявления, которые отражаются в том, что

адаптация – это, во-первых, свойство организма, во-вторых, процесс приспособления к изменяющимся условиям среды, суть которого состоит в достижении одновременного равновесия между средой и организмом, в-третьих, результат взаимодействия в системе «человек - среда», в-четвертых, цель, к которой стремиться организм.

При рассмотрении проблем адаптации человека принято выделять три функциональных уровня: физиологической, психологической и социальной адаптации, а иногда к этому добавляют психофизиологическую и социально-психологическую адаптацию. Более того, существуют определенные физиологические и психические механизмы, обеспечивающие процесс адаптации на этих трех уровнях.

Выделенные три уровня адаптации взаимосвязаны между собой самым тесным образом, оказывая друг на друга, непосредственное влияние и определяют интегральную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма. Адаптация будет протекать нормально, пока требования внешней среды не достигнут определенного адаптационного барьера.

Для человека стресс, как правило, является индивидуально воспринимаемым феноменом, причина которого кроется в психологических процессах. В качестве эмоционально-стрессового рассматривается состояние организма, возникающее в результате психологической оценки ситуаций – как негативное, неприемлемое при отсутствии возможности их избегания. Физиологические проявления при разных типах стресса достаточно однотипны, психологические же проявления – эмоциональные, поведенческие – намного разнообразнее.

Факторы, являющиеся причиной стресса у человека: физические факторы внешней среды, информационная перегрузка, нарушенные (в результате болезни и других причин) физиологические функции, а также психологические и психосоциальные факторы (отсутствие контроля над событиями, создаваемая угроза, изоляция, групповое давление и т.п.). При

этом основным условием возникновения психологического стресса считается восприятие угрозы, особенно если угрозе подвергаются наиболее значимые для человека ценности. Классификация психологических стрессов осуществляется соответственно ведущим средовым факторам, вызывающим их возникновение:

- внутриличностный стресс (нереализованные притязания, потребности, бесцельное существование и т.п.);
- межличностный (субъективная оценка трудностей межличностного взаимодействия, наличие актуальных конфликтов или угроза их возникновения);
- личностный (при нарушении предписанных социальных ролей);
- рабочий (профессиональный, организационный);
- семейный стресс
- общественный (испытывается большими группами населения в связи с экономическими проблемами, национальными и региональными конфликтами).

Проблема эмоционального стресса имеет наибольшее значение для лиц работающих в условиях *хронического психоэмоционального напряжения*. Особо необходимо подчеркнуть, что при этом эмоциональное напряжение может носить как адаптивный, так и неадаптивный характер. На мой взгляд, эта проблема является одной из важнейших в медицинской психологии, потому что с ней тесно связаны проблемы успешной социальной, психической и профессиональной адаптации. Со стрессом и копинг-механизмами связаны также и многочисленные психовегетативные и соматоформные нарушения: головные боли, соматизация расстройств, патологические реакции со стороны сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, большая группа пограничных нервно-психических расстройств.



## 1.2. Психологические механизмы адаптации

В зарубежной психологии во 2-й половине 20 века значительное распространение получило *необихевиористское понимание адаптации*.

Адаптация (adjustment) в данном случае рассматривается двояко:

а) как состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды, с другой – полностью удовлетворены – состояние гармонии между индивидом и природной и/или социальной средой;

б) как процесс, посредством которого данное гармоничное состояние достигается.

Адаптация как процесс направлена на изменения среды и изменения в себе и в организме путем определённых действий (реакций, ответов), соответствующих определённой ситуации. Изменения в организме являются биологическими. Изменения в себе – психологическими.

В бихевиористском определении «социальной адаптации» речь идет преимущественно об адаптации групп, а не индивидуума. При этом понятие «социальная адаптация» используется также для обозначения процесса, посредством которого достигается состояние *социального равновесия* с отсутствием переживания конфликта со средой.

«Социальная адаптация» - это и процесс, и результат процесса физических, социально-экономических или организационных изменений в специфически-групповом поведении, социальных отношениях или в культуре. В функциональном отношении смысл или цель таких процессов зависит от перспектив улучшения способности выживания групп или индивидов, а также от способа достижения значимых целей.

Согласно *интеракционистской концепции адаптации*, все разновидности адаптации обусловлены как внутриспсихическими, так и средовыми факторами. По мнению представителей данного направления, «эффективная адаптация личности» соответствует той разновидности адаптации, при достижении которой личность удовлетворяет минимальные требования и ожидания общества.

Согласно Л.Филипсу, *адаптированность* выражается двумя типами ответов на воздействия среды:

- принятие и эффективный ответ на те социальные ожидания, с которыми каждый встречается в соответствии со своим возрастом и полом;
- гибкость и эффективность при встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а также способность придавать событиям желательное для себя направление.

В этом смысле *адаптация означает, что человек успешно пользуется создавшимися условиями для осуществления своих целей, ценностей и стремлений*. Такая адаптированность может наблюдаться в любой сфере деятельности. Адаптивное поведение характеризуется успешным принятием решений, проявлением инициативы и ясным определением собственного будущего.

Основными признаками эффективной адаптированности, согласно интеракционистам, являются следующие:

- адаптированность в сфере «внеличностной» социально-экономической активности, где индивид приобретает знания, умения и навыки, добивается компетентности и мастерства;
- адаптированность в сфере личных отношений, где устанавливаются интимные, эмоционально насыщенные связи с другими людьми, а для успешной адаптации требуются чувствительность, знание мотивов человеческого поведения, способность тонкого и точного отражения изменений взаимоотношений.

Следует отметить еще одну важную особенность интеракционистского понимания адаптации: представители этого направления социальной психологии проводят различие между адаптацией (*adaptation*) и приспособлением (*adjustment*). Каждая личность характеризуется комбинацией приемов, позволяющих справляться с затруднениями, и эти приемы могут рассматриваться как формы *адаптации* (*adaptation*). В отличие

от этого «приспособление» (adjustment), относится к тому, как организм привыкает к требованиям специфических ситуаций. Адаптация, таким образом, относится к более стабильным решениям – хорошо организованным способам справляться с типическими проблемами, к приемам, которые кристаллизуются путем последовательного ряда приспособлений.

*«Психическая адаптация»* - есть непрерывный процесс активного приспособления психики человека к условиям окружающей его физической и социальной среды, а также одновременно и результат этого процесса. Для описания результата адаптационного процесса используется термин «адаптированность», включающий уровень фактического приспособления и уровень его социального статуса и самоощущения удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

Согласно Ю. А. Александровскому [1] под адаптивными механизмами понимаются «те процессы, с помощью которых человек достигает или не достигает состояния адаптированности. Они могут быть: защитными – те действия личности, которые осуществляются с помощью известных защитных механизмов, если эти механизмы не стали патологическими; незащитными – те действия личности, которые для достижения адаптированности используют познавательные процессы, процессы целеобразования и целеположения, процессы общения и обмена информацией и т.п.». Исходя из разновидностей адаптивных механизмов, условно можно выделить две группы людей [2, с. 30]:

- ориентированные на состояние (ОС);
- ориентированные на действие (ОД).

Те люди, которые ориентированы на состояние в основном используют защитные адаптивные механизмы, для них характерно не решать возникающие проблемы, а отодвигать их. Результат использования таких стратегий приводит только к накоплению стресса, в результате чего адаптация может приобрести патологический характер, личность претерпевает глубокие изменения, которые не способствуют ее

самоактуализации и самосовершенствованию. В этом случае правильнее будет говорить о приспособлении, а не об адаптации.

Люди, ориентированные на действие, используют незащитные механизмы для адаптации, привлекая свои внутренние ресурсы: повышая уровень активации познавательных процессов.

Одним из компонентов адаптивных механизмов могут быть рассмотрены защитные механизмы. Это схемы психических действий, которые приводят к той или иной степени и форме адаптированности личности. Они возникают в фрустрирующих ситуациях, закрепляются в психике при повторении сходных ситуаций, актуализируются в них и обеспечивают адаптацию личности.

Первым, кто использовал термин «защита» для описания данных процессов и ввел его в психоаналитическую теорию, был З. Фрейд. Но он является в определенном смысле неудачным, т.к. то, что Фрейд называл защитой, у зрелого индивидуума является глобальными, закономерными, адаптивными способами переживания мира. Феномены, которые называются защитами, имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать в течение всей жизни. В тех случаях, когда их действие направлено на защиту собственного «Я» от какой-либо угрозы, термин «защита» вполне оправдан. Психоаналитики полагают, что каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями.

Хотя и не существует общего мнения и доказательств, что защиты появляются в строгой определенной последовательности по мере развития ребенка, большинством клиницистов достигнуто согласие, что некоторые защиты представляют собой более «примитивный» процесс, чем другие. Как правило, к защитами, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, или защиты «низшего порядка» относятся те, что имеют дело с границей между собственным «Я» и внешним миром. Защиты,

причисляемые ко вторичным, более зрелым, более развитым или к защитам «высшего порядка», «работают» с внутренними границами – между Эго, супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго.

Примитивные защиты действуют общим, недифференцированным образом во всем сенсорном пространстве индивида, сплавляя между собой когнитивные, аффективные и поведенческие параметры, в то время как более развитые защиты осуществляют определенные трансформации чего-то одного – мыслей, чувств, ощущений, поведения или некоторой их комбинации. Концептуальное разделение более архаичных и более высокоорганизованных защит несколько произвольно, поскольку некоторые теоретически более зрелые защиты, – соматизация, отреагирование, эротизация – могут действовать автоматически и недоступны модификации вторичными мыслительными процессами. Согласно Нэнси Мак Вильямс [29] к «первичным» (*примитивным*) защитам относятся:

- *изоляция* – уход от реальности в другое психическое состояние;
- *отрицание* – полный отказ от осознания неприятной информации;
- *всемогущественный контроль* – восприятие себя, как причины всего происходящего в мире;
- *примитивные идеализация и обесценивание* – восприятие другого человека, как идеального и всемогущего или наоборот;
- *проективная идентификация* – навязывание кому-либо роли, основанной на своей проекции;
- *интроективная проекция* – бессознательное включение в свой внутренний мир взглядов/мотивов/установок других людей извне;
- *расщепление* – представление о ком-либо, как о только хорошем или только плохом;
- *диссоциация* – отделение себя от своих неприятных переживаний.

Для классификации защиты, как «примитивной», она должна обладать двумя качествами, связанными с довербальной стадией развития – должна иметь недостаточную связь с принципом реальности и недостаточный учет

отделенности и константности объектов, находящихся вне собственного «Я». Прimitивные защиты – способы, с помощью которых ребенок естественным образом постигает мир.

К «вторичным» (зрелым, высшего порядка) защитам относятся:

- *репрессия (вытеснение)* – мотивированное забывание или игнорирование;
- *регрессия* – возврат к детским моделям поведения, «соскальзывание» к привычкам, присущим более ранним стадиям развития;
- *изоляция аффекта* – отделение эмоционального компонента переживания или идеи от когнитивной составляющей;
- *интеллектуализация* – стремление контролировать эмоции на основе рациональной интерпретации ситуации
- *рационализация* – объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым;
- *морализация* – убеждение себя в моральной необходимости происходящего;
- *компартиментализация (раздельное мышление)* – функция данной защиты состоит в том, чтобы разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги;
- *аннулирование* – бессознательная попытка уравновесить некий негативный аффект (вину, стыд и т.п.) с помощью позитивного отношения или поведения;
- *поворот против себя (аутоагрессия)* – перенаправление негативного аффекта, относящегося к внешнему объекту, на себя;
- *смещение* – перенаправление драйва, эмоции, озабоченности чем-либо или поведения с первоначального или естественного объекта на другой;

- *реактивное образование* – преобразование негативного аффекта в позитивный или наоборот, а также устранение амбивалентности эмоций;
- *реверсия* – проигрывание сценария, переключающего отношение человека с субъекта на объект или наоборот;
- *идентификация* – отождествление себя с другим человеком или отдельными его сторонами;
- *отреагирование (вовне, отыгрывание)* – снятие эмоционального напряжения за счет проигрывания ситуаций, приведших к негативному эмоциональному переживанию;
- *сексуализация* – бессознательное стремление превратить ужас, боль или любое другое переполняющее чувство в восторг, приписывая сексуальную составляющую;
- *сублимация* – перенаправление импульсов в социально приемлемую деятельность.

Тип защиты, интенсивность и длительность защитно-адаптивных процессов зависят от смысла фрустратора для личности, а индивидуализированное осмысление фрустраторов зависит от структуры мотивационной иерархии и уровня притязаний личности. Структура характера, тип личности во многом определяют что фрустрирует человека, какие реакции и какой интенсивности защитные процессы у него мобилизуются.

На адаптацию к социальной среде влияют ожидания и требования человека [34, с.132]. Адаптация к социальной среде всегда имеет свое выражение в определенных когнитивных, эмоциональных, мотивационно-волевых процессах.

При адаптации к самому себе объектом становится внутреннее состояние, собственные характерологические признаки, свои недостатки и достоинства, свой выбор и решение. Относительно самого себя

складываются вполне конкретные ожидания и требования, которые заключаются в соответствии поставленным задачам и оправдании доверия относительно себя. Деадаптированность выражается в самонеприятии, в отсутствии снисходительности к себе, непоследовательности выбранной стратегии действий, неуверенности в своих силах, угрызения совести и чувстве вины. Процессы самоадаптации в разные возрастные периоды проходят по-разному, так как задача самоприспособления связана с возрастными изменениями.

Деадаптированность в социуме может развиваться в двух направлениях: 1) отвержение индивида группой, и неумение индивида вписаться в свое окружение; 2) стремление самой личности к нарушению состояния социально-психологического равновесия в межличностных отношениях.

Таким образом, анализируя различные точки зрения на адаптационный процесс видно, что возможны два варианта прохождения адаптационного процесса. Первый – это успешный вариант с использованием незащитных механизмов и успешных вариантов поведения. Второй вариант предполагает использование целого арсенала (комплекса) защитных механизмов, а также способов поведения, не всегда облегчающих взаимодействие с окружающими. Первый и второй варианты могут привести к успешной адаптированности, несмотря на то, что использование второго варианта предполагает большие затраты временного и психического ресурсов личности. Выбор тех или иных адаптивных механизмов, способов поведения зависит не только от индивидуально-личностных особенностей, но и от социального окружения, от отношений в семейном кругу и многих других факторов. То есть адаптация – это всегда в какой-то мере защита от себя, от ситуации, от окружающих.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что успешность адаптации определяется нормальным функционированием систем физиологического и психологического уровня. Однако эти системы не могут функционировать, не соприкасаясь друг с другом.



### **1.3. Проявления нарушений адаптации**

Трудность, замедленность или неполнота адаптации личности к ситуативным условиям проявляется в форме дезадаптированного отклоняющегося поведения. Ф.Б.Березин (1988) описал нарушения отдельных компонентов адаптивного процесса. Во-первых, это нарушение собственно психических механизмов адаптации, проявляющееся в форме пограничных психопатологических явлений, носящих характер невротических, функциональных расстройств, сопровождающихся чувством болезни и определяющихся в основном интрапсихическими конфликтами. Во-вторых, нарушение может быть представлено социально-психологическим снижением эффективности адаптации и выражаться тенденцией к возникновению неадекватного поведения, особенно в сфере межличностных отношений. Такие отклонения зависят от особенностей личности, от ее неадаптивного формирования и приводят к рассогласованию взаимодействия с окружающими вплоть до психопатоподобных реакций или состояний. В-третьих, нарушение адаптации может быть представлено ухудшением преимущественно в психофизиологической сфере и проявляться в соматоформных расстройствах.

Известно, что психика человека является наиболее совершенным и наиболее ранимым аппаратом приспособления к социальной и экологической среде. Поэтому в условиях экстремальных нагрузок или под действием хронического напряжения психические механизмы адаптации могут нарушаться в первую очередь. Такие расстройства в условиях хронического стресса развиваются поэтапно, соответственно периодам, рассматриваемым как последовательные стадии психологического кризиса. Вначале, при первичном росте психического напряжения, индивидуумом предпринимаются различные попытки приспособления к ситуации. Затем происходит нарастание напряжения в условиях, когда эти попытки приспособиться к ситуации оказываются безрезультатными. Вместо

принципиально иных, новых способов приспособления следует еще большее увеличение психического напряжения. Далее может наступить стадия срыва, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности.

В случаях длительной дезорганизации психопатологические и соматоформные симптомы и синдромы формируются в порядке нарастания выраженности нарушений. Вначале функциональные звенья, обеспечивающие переработку информации, разрушаются или их функционирование искажается. Происходит снижение адекватности функционирования психической сферы и эффективности интеллектуальной деятельности. Дезинтеграция психических функций вследствие напряжения протекает в следующих формах: тормозной (замедление выполнения интеллектуальных операций), импульсивной (суеверность, ошибочные действия) и генерализованной (чувство обреченности, безразличие, депрессия). На следующем этапе к уже указанным нарушениям присоединяется ухудшение межличностного взаимодействия. Те или иные социальные проявления дезадаптации являются следствием любого пограничного психического расстройства.

Дальнейшее ухудшение адаптации приводит к формированию более или менее отчетливых физиологических сдвигов. В выраженных случаях это проявляется в виде клинических форм расстройств психического или соматического здоровья.

Противостоять воздействию стрессов призваны механизмы психической защиты. Нарушение адаптивного поведения при этом обусловлено использованием неэффективных психологических защит, неадекватных ситуаций (вытеснение, проекция и др., знание которых чрезвычайно важно для адекватной психологической и психотерапевтической помощи) или патологических эквивалентах: невротических симптомов и психопатических форм поведения. Неадекватные адаптивные стратегии и патологические эквиваленты в

поведении имеют временную, субъективно более приемлемую целесообразность, так как уменьшают психическую напряженность «на данный момент». В то же время эти стратегии на более высоких уровнях и в длительной перспективе существенно снижают адаптивность, что может привести к клинически выраженным её проявлениям.

С.Б. Семичов, рассматривая психические проявления нарушения адаптации выделяет два их вида:

Представителем первого вида является такая непатологическая (предпатологическая) дезадаптация как кризис, переживание, жизненная трудность или неудача. Она представляет собой, как правило, дисфункциональное состояние, не требующее обязательного врачебного вмешательства и обычно проходит самостоятельно. В таком случае адаптивных ресурсов организма и личности достаточно и они оказываются востребованными. С точки зрения клинициста, эти состояния характеризуются как неспецифические образования, без клинического радикала, с превалированием психологически понятных проблем в непосредственной связи с жизненными ситуациями. Для этих отклонений характерно отсутствие тенденции к выраженной динамике состояний и к их усилению. Кроме того, им свойственна высокая зависимость от внешних влияний и откликаемость на психосоциальные воздействия.

Второй вид – это уже предболезненная дезадаптация характеризующаяся большей клинической очерченностью, определяющей потребность в профилактическом врачебном вмешательстве. В то же время необходимо подчеркнуть, что описанные выше отклонения адаптации, как непатологические, так и патологические, по мнению С.Б. Семичева, относятся именно к предболезненным расстройствам, а не к болезни, от которой их отличает ряд критериев:

- 1) большая степень критики к своему состоянию и возможность контролировать его, свойственные для состояния здоровья;
- 2) в случае, если расстройства достигают выраженной степени - их

кратковременный, эпизодический характер;

- 3) отсутствие закономерного и стереотипного характера патопсихологических проявлений и их динамики;
- 4) парциально сохранный или даже повышенный уровень функции;
- 5) принципиальная обратимость и возможность «эффекта закаливания».

В ситуациях действия запредельного стресса (когда напряжение является очень сильным и обычного для психики доступа к ресурсам недостаточно) с необратимыми последствиями формируется состояние длительной дезадаптации. Это может быть связано с потерей близких, с несчастными случаями, приговором суда и последующим лишением свободы, а также - с известием о собственном тяжелом хроническом заболевании, т.е. ситуациями необратимыми, когда события изменить уже невозможно. Подобные состояния, включающие в себя безысходность, усталость, подавленность, угнетенность и т.п., могут продолжаться годы и даже десятилетия. Так, например, у бывших военнопленных в катамнезе отмечаются наряду с посттравматическими стрессовыми расстройствами, депрессивные расстройства.

В случаях дезадаптации, достигающей степени клинически выраженных нарушений, происходит выход психической адаптации за пределы нормальной психической регуляции, появление выраженных, ситуационно обусловленных психопатологических расстройств непсихотического уровня – чаще астенических и субдепрессивных.

Таким образом, проявления расстройств адаптации могут касаться различных сфер психики и организма. В МКБ-10 (адаптированный в России вариант) данные нарушения обозначены как расстройство приспособительных реакций (F.43.2). Оно представляет собой «состояние субъективного дистресса и эмоциональные расстройства, препятствующие социальному функционированию и продуктивности и возникающие в период адаптации к значительному изменению в жизни или стрессовому событию».

Среди форм нарушения адаптации выделяются острые (F.43.20) и продолжительные (F.43.21) депрессивные реакции, смешанные тревожно-депрессивные реакции (F.43.22), а также расстройства адаптации с преимущественными проявлениями других эмоций (F.43.23) и/или отклонений в поведении (F.43.25, F.43.24). В DSM-5 рассматривается несколько подтипов реакций дезадаптации:

- адаптации с депрессивным проявлением – основными признаками являются депрессивное настроение, страх и безнадежность;
- нарушения адаптации с тревожным настроением, при котором имеются также жалобы на сердцебиение, дрожание и жигитация;
- реакция дезадаптации с комбинацией тревожных и депрессивных симптомов;
- нарушения адаптации с нарушением поведения (прогулы, вандализм, безрассудные гонки на автомобиле, борьба);
- нарушения адаптации с нарушением работы, где главные особенности – неспособность писать деловые бумаги, делать доклады, избегание работы при наличии адекватных способностей; и эти нарушения отсутствовали в период времени, когда субъект не думал о трудностях на работе; дополнительные особенности - кроме тревоги и депрессивных симптомов – истощение сил, компульсивное поведение, дезорганизация дневного распорядка, расстройство аппетита, злоупотребление алкоголем, табаком и наркотиками;
- нарушения адаптации с аутизмом – в случае социального аутизма без депрессии и тревоги в результате стресса;
- нарушения адаптации с физическими (соматическими) жалобами – головная боль, усталость, повышение или понижение артериального давления, диспептические жалобы;
- расстройство адаптации нигде более не классифицируемое – представляет собой резидуальную категорию для атипичных

дезадаптивных реакций на стресс, в том числе и таких, как неадекватные реакции на физическое заболевание – полное отрицание диагноза и отказ от лечения и т.п.

#### **1.4. Стресс и проблема психической адаптации у служащих в силовых структурах**

Изучение расстройств адаптации приобретает особую актуальность для служащих, чья деятельность осуществляется в условиях повышенных социо-психологических требований, умственного и психоэмоционального напряжения. Связь эмоционального стресса и условий профессиональной деятельности находит свое отражение в понятии «организационный стресс» как интегративной характеристики современных производственных нагрузок. При этом однако отмечается, что последствия «организменного стресса» связаны, не только с психологическими основами деятельности сотрудника, но и с индивидуально-психологическими характеристиками его личности.

Губин В.А. и Лыткин В.М., (1993) отмечают достаточно высокий уровень невротизации служащих в силовых ведомствах и делают вывод не только о крайне неблагоприятном воздействии его на профессиональную деятельность, но и в целом на социальные процессы.

Эффективность служебной деятельности и профессиональная компетентность, в определенной степени зависят от уровня самоконтроля и самоорганизации, особенно в сложных ситуациях, предъявляющих дополнительные требования к человеку.

Весьма важными представляются исследования Караваева А.Ф., в которых отмечается, что служащие силовых ведомств (в частности сотрудники оперативных подразделений) находятся в состоянии хронического внутреннего конфликта, обусловленного, с одной стороны, стремлением соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих (в т.ч. и собственным), и выраженным напряжением и

перенапряжением физических и психических сил, необходимых для выполнения своих обязанностей в соответствии с социальным идеалом – с другой стороны. Установлено, что хронизация профессиональной нагрузки (по мере увеличения стажа работы и возраста) сопровождается накоплением усталости, нарастанием тревожно-депрессивной симптоматики, вегетососудистыми расстройствами и поведенческими срывами.

По мнению П. С. Граве, М. Р. Шнейдман, устойчивая психическая адаптация (адаптированность) – есть уровень психической деятельности (комплекс регуляторных психических реакций), определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения. Критерием повышения нервно-психического напряжения можно считать уровень внутреннего психологического комфорта личности, определяемый сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций.

Исходя из данного определения можно говорить о подобном состоянии военнослужащего в среде его привычной жизнедеятельности до призыва на военную службу: в семье, в кругу друзей, за привычным занятием и т. п. Понятие «устойчивая адаптация» можно считать синонимом «нормы», «здоровья».

При изменении привычных условий жизни появляются факторы, которые определенным образом вносят дезорганизацию в психическую деятельность, регулирующую поведение человека. Возникает необходимость в новых психических реакциях на новые раздражители, предъявляемые изменившимися условиям для наиболее оптимального взаимодействия личности с данной средой и эффективной деятельности в соответствии с произошедшими внешними изменениями. Относительная дезорганизация психических функций в данном случае есть сигнал для включения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого является организация нового уровня психической деятельности в

соответствии с изменившимися условиями среды. То есть, включается механизм *переадаптации*.

Переадаптацию можно определить, как процесс перехода из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой адаптации в новых непривычных (изменившихся) условиях существования.

Говоря о проблеме переадаптации военнослужащих по призыву, необходимо иметь в виду, что данный процесс направлен на достижение адаптированности в экстремальных условиях. Однако, экстремальность в данном случае есть не отдельные эпизоды в деятельности войск, связанные с риском для жизни и здоровья людей (боевые действия, ликвидация последствий аварий, стихийных бедствий и т. п.), а как измененные, непривычные условия существования. Так, например, А. В. Боечко, исследовавший суицидальное поведение военнослужащих, указывает на то, что суицидоопасность воинской службы в ряду других видов деятельности повышается ее сложным, дезадаптирующим, экстремальным характером, предъявляя повышенные требования к психологической устойчивости военнослужащих.

На основании анализа литературы мы можем сделать выводы о том, что процесс адаптации личности к военной службе по призыву – сложное и многогранное явление, призванное обеспечить формирование комплекса психических реакций, определяющих адекватное поведение личности и ее эффективное взаимодействие с непривычной средой существования, имеющей по своей природе психогенный характер.

Развитие процесса адаптации неоднозначно по своему конечному результату и значению с точки зрения успешности его завершения.

Успешность переадаптации военнослужащих к непривычным, измененным условиям жизнедеятельности во многом детерминирована их адаптационными способностями.

Таким образом, можно выделить два больших подхода к рассмотрению



феномена адаптации. С одной стороны, адаптация рассматривается как свойство любой живой саморегулируемой системы, обеспечивающие ее устойчивость к условиям внешней среды. При другом подходе адаптация рассматривается как динамическое образование, как непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды.

Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что процесс адаптации военнослужащих срочной службы связан с личностными особенностями каждого индивидуума, его паттернами поведения, набором психологических защит, сформированных во время жизни до призыва в армию. Соответственно, предрасположенность к нарушениям адаптации с определенной вероятностью может быть выявлена в момент призыва военнослужащего. С целью доказательства или опровержения данной гипотезы было проведено эмпирическое исследование, представленное в следующей главе.

#### **Выводы:**

1. Социально-психологическая адаптация является результатом (и процессом) взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к оптимальному согласованию (установлению оптимального соотношения) целей и ценностей личности и группы. Ее результатом является сформированность социальных и профессиональных качеств общения, поведения, деятельности, принятых в обществе, а также самоопределение личности.
2. В условиях хронического напряжения или под действием экстремальных нагрузок могут возникать нарушения адаптации. Развиваются они поэтапно и подразделяются на два вида – непатологические состояния дезадаптации и предболезненные дезадаптации. В ситуациях запредельного стресса возникают клинически выраженные нарушения адаптации. В зависимости от клинических проявлений выделяют несколько их типов согласно

МКБ-10 и DSM-5.

3. Нарушения социально-психологической адаптации (дезадаптация) являются следствием влияния новых, раздражающих факторов изменившейся внешней среды и сигнализируют о нарушении баланса между требованиями среды и психической деятельностью, проявляются в неадекватных реакциях и поведении субъекта.
4. В условиях несения воинской службы проблема социально-психологической адаптации имеет большое значение, т.к. военнослужащие находятся в состоянии повышенного умственного и психоэмоционального напряжения ввиду изменения привычных условий жизни и предъявления повышенных требований со стороны окружения. В определенных случаях нарушения адаптации могут сопровождаться суицидальным поведением.

## 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ АДАПТАЦИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

### 2.1. Описание методик исследования

Для исследования поставленной гипотезы было необходимо экспериментально изучить особенности адаптации военнослужащих срочной службы с помощью эмпирических методов: наблюдения, тестирования, индивидуальных и групповых бесед.

В ходе исследования было изучено 60 военнослужащих срочной службы, являвшихся пациентами психиатрического отделения Окружного военного клинического госпиталя № 354. Для решения поставленных задач отобраны лица, давшие согласие на участие в исследованиях. Все больные во время призыва были признаны годными к несению воинской службы. Все изученные лица – мужчины в возрасте 18-20 лет.

Больные отбирались по мере поступления их из войсковых частей в госпиталь. Нарушения адаптации выявлялись по следующим критериям:

- наличие у военнослужащих *состояния субъективного дистресса*, проявляющегося в состоянии напряжения, фрустрации, переживания кризиса, чувства одиночества и униженности, безысходности, отчаяния;
- снижение работоспособности, отчуждение, подавленность, импульсивность, чрезмерная раздражительность, преддепрессивные и депрессивные состояния, суицидальное поведение.

С целью выявления различных аспектов социально-психологической адаптации, были использованы методики, которые, на наш взгляд, отвечают ряду требований:

- высокая надёжность и валидность методики, подтвержденная, в том числе частотой и количеством её применения на практике;
- возможность получения по одной методике широкого диапазона

личностных характеристик, что позволяет сократить количество самих применяемых методик, а также получить латентные (скрытые) факторы более высокого уровня, которые будут в свою очередь устойчивее факторов их формирующих;

- возможность использования методики при групповом обследовании.

Для выявления аспектов социально-психологической адаптации были применены следующие методики:

### 1. Фрустрационно-рисуночный тест С. Розенцвейга.

Методика предназначена для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности. Фрустрация – состояние напряжения, расстройства, беспокойства, вызываемое неудовлетворенностью потребностей, объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, препятствиями на пути к важной цели. С помощью методики можно исследовать такие реакции на сильный раздражитель, как: агрессия, перемещение, идентификация, проекция, фантазия, регрессия, апатия, подавление, компенсация, фиксация, рационализация. Методика относится к классу проективных тестов. В ней 16 ситуаций, в которых создается препятствие (останавливают, обескураживают, обижают, сбивают с толку) и 8 ситуаций, в которых субъекта обвиняют в чем-то. Между этими группами ситуаций имеется связь, так как ситуация «обвинения» предполагает, что ей предшествовала ситуация «препятствия», где фрустратор был, в свою очередь, фрустрирован. Иногда испытуемый может интерпретировать ситуацию «обвинения» как ситуацию «препятствия» или наоборот. Всего методика состоит из 24-х схематических контурных рисунков, на котором изображены два человека или более, занятые еще незаконченным разговором. Эти рисунки предъявляются испытуемому. Предполагается, что «отвечая за другого», испытуемый легче,

достовернее изложит свое мнение и проявит типичные для него реакции выхода из конфликтных ситуаций. Исследователь отмечает общее время опыта. Тест может быть применен как в индивидуальном, так и в групповом исполнении.

По направлению реакции могут быть: экстрапунитивные (направленные во вне), интропунитивные (направленные на себя), импунитивные (реакции без направления, или отсутствие реакции вообще).

По типу реакции делятся на:

- реакции с фиксацией на препятствии;
- реакции с фиксацией на самозащите;
- реакции с фиксацией на разрешение ситуации.

При сочетании трёх направлений с тремя типами реакций получается девять основных (и два дополнительных) варианта реагирования испытуемого в ситуации фрустрации. Дополнительные варианты характеризуют самозащитные реакции.

Испытуемому выдаётся стимульный материал, бланк ответов и зачитывается инструкция. Он может записывать ответы самостоятельно или только произносить их в слух (в этом случае ответы фиксируются экспериментатором). Бланк ответов должен иметь стандартную форму.

*Инструкция:* перед вами набор из 24-х карточек с рисунками, на которых между двумя или тремя людьми что-то происходит. Наверху в левом квадрате написано то, что говорит один из персонажей Вам нужно придумать, что в этой ситуации может ответить ему другой человек, над которым изображен пустой квадрат.

Ответы следует вписывать в строчки бланка ответов, соответствующие порядковым номерам картинок. Записывайте первое, что приходит Вам в голову.

Длинные ответы придумывать не надо. Достаточно одного предложения или даже слова.

Отвечать нужно обязательно прямой речью, то есть Вам надо

придумать то, что человек скажет в данной ситуации. Нельзя говорить о том, что человек сделает.

Нельзя давать шутливые ответы. Возможно, в аналогичной ситуации Вы бы и отшутились. Но сейчас вам надо придумать слова, которые может сказать человек, относящийся к происходящему на картинке серьёзно.

Ответы нужно придумать по всем картинкам, не пропустив и не оставив без ответов ни одной.

Если Вам всё понятно, можно приступать к работе. Время работы не ограничивается, но желательно отвечать быстро, долго не раздумывая над формулировкой фразы. Если по ходу работы у вас будут возникать вопросы, следует обратиться к экспериментатору.

Обработка результатов тестирования состоит из двух последовательных этапов:

1. Качественная обработка, или кодирование ответов, в процессе которой осуществляется перевод речевых высказываний испытуемого в систему символов, характеризующих тип и направление фрустрационных реакций.

2. Количественная обработка, или подсчёт процентного распределения реакций по каждому направлению и по каждому типу, определение индивидуального «профиля», отражающего особенности поведения человека в ситуациях фрустрации.

Для интерпретации результатов тестирования полученные оценки (в процентах) по семи основным показателям следует сравнивать с нормативными значениями по взрослой выборке. Для описания особенностей поведения человека в стрессовых, фрустрирующих ситуациях, его индивидуальные результаты необходимо сравнивать с «общими» нормативами, а не с нормативами какой-либо группы. Индивидуальные результаты приобретают тот или иной смысл в зависимости от того, в какую сторону они отклоняются от общих нормативных значений. (Приложение 1).

## 2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО) А.Г.

Маклакова и С.В. Чермянина.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО) разработан А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным. Опросник выявляет оценку адаптационных способностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы: «адаптивные способности» (АС); «нервно-психическая устойчивость» (НПУ); «коммуникативные способности» (КС); «моральная нормативность» (МН); «суицидальный риск» (СР). Шкала Адаптивные способности это - шкала ЛАП (АС=ЛАП). ЛАП – личностный адаптивный потенциал.

*Инструкция испытуемым:* «Сейчас Вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей Вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете на вопрос «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у Вас возникнут вопросы - поднимите руку».

Обработку результатов проводят по шести ключам, соответствующих

шкалам: «достоверность», «адаптационные способности», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность», «суицидальный риск». На каждый вопрос теста обследуемый отвечает «да» или «нет». Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов, совпавших с ключом. Каждое совпадение с ключом оценивается в один «сырой» балл, после чего путем простого суммирования баллов получаем общее количество баллов (число) по каждой шкале и переводим полученные баллы в стены. Полученные стены также сравниваем со стандартной интерпретацией шкал теста, которые указывают какой (низкий, средний, высокий) показатель имеет испытуемый по каждой из шести шкал.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае, если общее количество «сырых» баллов превышает 10, то полученные данные следует считать недостоверными, вследствие стремления военнослужащего соответствовать социально желаемому типу личности.

Итоговое заключение по адаптивным способностям испытуемого можно получить путем сравнения показателей четырех шкал «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность», «суицидальный риск». (Приложение 2).

### 3. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности Л.

Собчик (далее СМИЛ).

Стандартизированный многофакторный метод исследования личности. СМИЛ представляет собой метод изучения личностных свойств и степени адаптированности обследуемого. Методика является модифицированным вариантом теста MMPI, впервые разработанного в 1942-1949 гг. американскими психологами Маккинли и Хатэуэем в целях профессионального отбора военных летчиков. К условиям российской действительности тест адаптирован Л. Собчик.

Данная методика в своей основе имеет статистически достоверную



математическую базу. Путем сравнения среднестатистической нормы с крайними, клинически заостренными состояниями эмоциональной напряженности, достигающими уровня психотического синдрома.

Методика построена по типу опросника, однако оценка полученных в результате исследования данных базируется не на прямом анализе ответов испытуемого, а на данных статистически подтвержденной дискретной значимости каждого ответа в сравнении со средне нормативными данными. В процессе обследования испытуемый оценивает как «верные» или «неверные» по отношению к нему утверждения, которые отражают картину самочувствия обследуемого, его привычки, особенности поведения, отношения к жизненным различным явлениям и ценностям, нравственную сторону этого отношения, специфику межличностных контактов, направленность интересов, уровень активности и настроения. Большая часть утверждений носит проективный характер и исподволь выявляет реакции испытуемого в разных ситуациях, моделируемых утверждениями методики.

В структуру теста вложены три шкалы достоверности - L, F, K, которые позволяют с достаточной степенью достоверности говорить о надежности результатов. Кроме этого, при обработке полученных данных «сырые» баллы переводятся в Т-баллы, что позволяет определить уровень «нормы» и «патологии» по всем шкалам методики. Тест состоит из 566 вопросов. Кроме уже названных шкал достоверности методика включает базисные шкалы:

- шкала - сверхконтроль (ипохондрия)
- шкала - пессимистичность (депрессия)
- шкала - эмоциональная лабильность (истерия)
- шкала - импульсивность (психопатия)
- шкала - женственность-мужественность
- шкала - ригидность (паранояльности)
- шкала - тревожности (психостении)
- шкала - индивидуальности (шизоидности)
- шкала - оптимистичности

- шкала - социальной интроверсии.

После обработки результатов прорисовывается профиль личности, который представляет собой графическое изображение соотношений количественных показателей базисных шкал, каждая из которых определяет степень выраженности той или иной личностной тенденции. При интерпретации профиля применяется целостное восприятие профильного паттерна, что гораздо более информативно, чем попытки простого измерения личностных свойств без учета цельного образа.

*Инструкция:* «В предлагаемом Вам опроснике имеются ряд утверждений. Прочтите первое из них и решите, верно, ли данное утверждение к Вам. Если верно, то на специальном регистрационном бланке в клеточке, соответствующей номеру утверждения, поставьте крестик над цифрой номера. Если неверно, то поставьте крестик в соответствующей клеточке под цифрой номера.

Если Вы не можете решить, как правильно ответить, то выберете предпочтительный ответ, исходя из позиции, что подходит больше «верно» или «неверно».

В крайнем случае, обведите эту клеточку в регистрационном листе кружочком и вернитесь к обдумыванию этих утверждений еще раз, когда закончите работу.

Заполняйте последовательно весь регистрационный лист, оценивая каждое утверждение как «верное» или «неверное» по отношению к Вам. Помните, при этом Вы высказываете свое собственное мнение о себе, какой Вы являетесь на сегодняшний день. Здесь не может быть «плохих» и «хороших» ответов. Важна ваша первая реакция на содержание утверждений, а не результат длительного раздумья. Вас не должны смущать некоторые достаточно интимные вопросы, так как дальнейшая обработка данных автоматизирована, и никто не будет перечитывать Ваши ответы.

Обратите внимание на утверждения с двойным отрицанием, не сделайте ошибки.

Постарайтесь отнестись к работе внимательно и серьезно. Небрежно поставленные крестики, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам и необходимости повторного обследования, так как методика с помощью специальных шкал улавливает искажения и неискренность ответов». (Приложение 3).

Для определения взаимосвязи между исследуемыми показателями был использован коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена. Данный метод позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями признаков).

## **2.2. Количественный и качественный анализ полученных данных**

Социально-психологическая адаптация как динамическое образование тесно связана с функциональным состоянием организма. Это является характеристикой уровня функционирования систем организма в определенный период времени, отражающей особенности процесса адаптации и гомеостаза. По качественному признаку набор функциональных состояний у всех людей принципиально одинаков, поскольку задан генетически. Имеются существенные индивидуальные различия в выраженности и динамике одних и тех же состояний, что обусловлено особенностями деятельности механизмов регуляции, и в первую очередь, индивидуально-психологическими особенностями личности.

Исследование с помощью методики «МЛО-Адаптивность» было направлено на выяснение адаптационных способностей военнослужащих, которые напрямую характеризуют возможность возникновения нарушений адаптации. Оно выявило низкий уровень коммуникативных способностей, низкую толерантность к стрессогенным факторам и повышенный суицидальный риск в условиях сниженных адаптивных способностей.

Средние показатели по методике «МЛО-Адаптивность» представлены

в Таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели методики МЛО-Адаптивность.

| Шкала методики                        | Числовое значение |
|---------------------------------------|-------------------|
| Адаптивные способности (АС)           | 3,3               |
| Нервно-психическая устойчивость (НПУ) | 4,1               |
| Коммуникативный потенциал (КП)        | 5,1               |
| Моральная нормативность (МН)          | 4,4               |
| Суицидальный риск (СР)                | 3,7               |

Распределение средних показателей по шкалам методики МЛО-Адаптивность представлено на Рисунке 1.

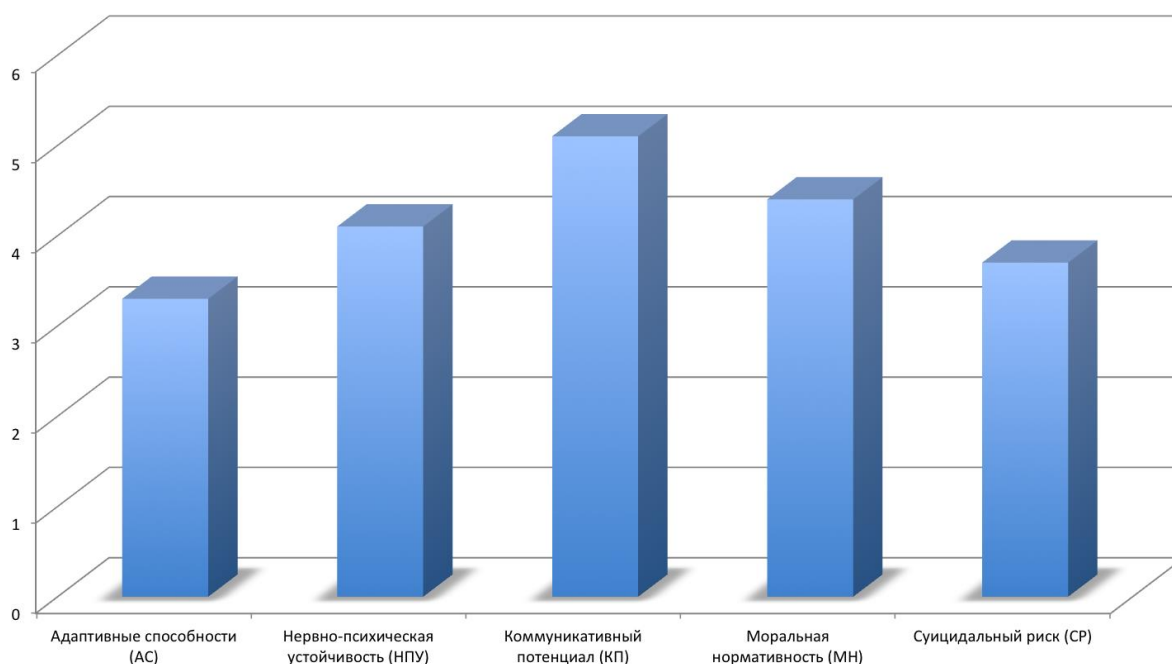


Рисунок 1. Распределение средних значений показателей по шкалам по методике МЛО-Адаптивность у военнослужащих.

Также по данной методике был определен уровень адаптации испытуемых военнослужащих. Полученные результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Уровень адаптации военнослужащих срочной службы.

| <b>Уровень адаптации</b> | <b>Количество человек</b> | <b>%</b> |
|--------------------------|---------------------------|----------|
| Низкий                   | 41                        | 68       |
| Средний                  | 10                        | 17       |
| Высокий                  | 9                         | 15       |

Из таблицы 2 видно, что низкий уровень адаптации имеют 68% военнослужащих, средний уровень – 17% и высокий уровень – 15%.

При обследовании данной методикой военнослужащих срочной службы большинство, а это 68% по шкале адаптивные способности (АС) имели низкие показатели, что говорит о явных признаках акцентуации характера и некоторым признакам психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать как пограничное. При высоких физических и психических нагрузках возможны нервно-психические срывы. Как правило, обследуемые имеющие низкие адаптационные способности (АС) обладают низкой нервно-психической устойчивостью (НПУ); низкими показателями коммуникативного потенциала (КП), что влечет затруднения в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенной конфликтности; низкой моральной нравственностью (МН), высоким уровнем суицидального риска. Данные военнослужащие требуют динамического наблюдения у психолога и врача части, а также направляются на дополнительное обследование к психиатру.

Таким образом, для военнослужащих срочной службы с низкими адаптационными способностями характерно сочетание низких показателей по всем личностным и социальным характеристикам, в свою очередь это ведет к нарушению процесса адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к грубым нарушениям воинской

дисциплины, правопорядка, суицидальным поступкам, срыву профессиональной деятельности и развитию болезней.

При оценке состояния адаптации у военнослужащих срочной службы было важным изучить также особенности их личности и межличностных отношений. С этой целью проводилось исследование по методике СМИЛ. При этом в группе протестированных военнослужащих с нарушениями адаптации представлены черты личности, обуславливающие легкость нервно-психической декомпенсации (в том числе декомпенсации по психосоматическому типу) и социальной дезадаптации. К таким чертам относятся тенденция к невротическим способам реагирования на жизненные трудности (низкая фрустрационная толерантность в сочетании с тенденцией к «уходу в болезнь»); эмоциональная неустойчивость и склонность к аффективным колебаниям; сензитивность; недостаточная пластичность и склонность к фиксации на собственных недостатках, проблемах или симптомах заболевания; большая зависимость и пассивность в социальных контактах.

Данные, полученные с помощью СМИЛ, были использованы для получения суммарных профилей, характеризующих военнослужащих.

В Таблице 3 представлены средние показатели по методике СМИЛ.

Таблица 3 – Результаты тестирования по методике СМЛ.

| <b>Шкала методики</b>                      | <b>Числовое значение</b> |
|--|--------------------------|
| <i>Сверхконтроль/Ипохондрия (Ск)</i>       | 57,4                     |
| <i>Пессимистичность/Депрессивность (П)</i> | 54,8                     |
| <i>Эмоциональная лабильность (Истерия)</i> | 64,5                     |
| <i>Импульсивность/Психопатия (Имп)</i>     | 54,1                     |
| <i>Мужественность-Женственность</i>        | 51,3                     |
| <i>Ригидность/Паранойяльность (Р)</i>      | 62,5                     |
| <i>Тревожность/Психастения (Т)</i>         | 63,1                     |
| <i>Индивидуальность/Шизоидность (И)</i>    | 60,3                     |
| <i>Оптимистичность/Гипомания (О)</i>       | 53,3                     |
| <i>Социальная интроверсия (СИ)</i>         | 57,8                     |

Распределение средних показателей в графическом варианте представлено на Рисунке 2.

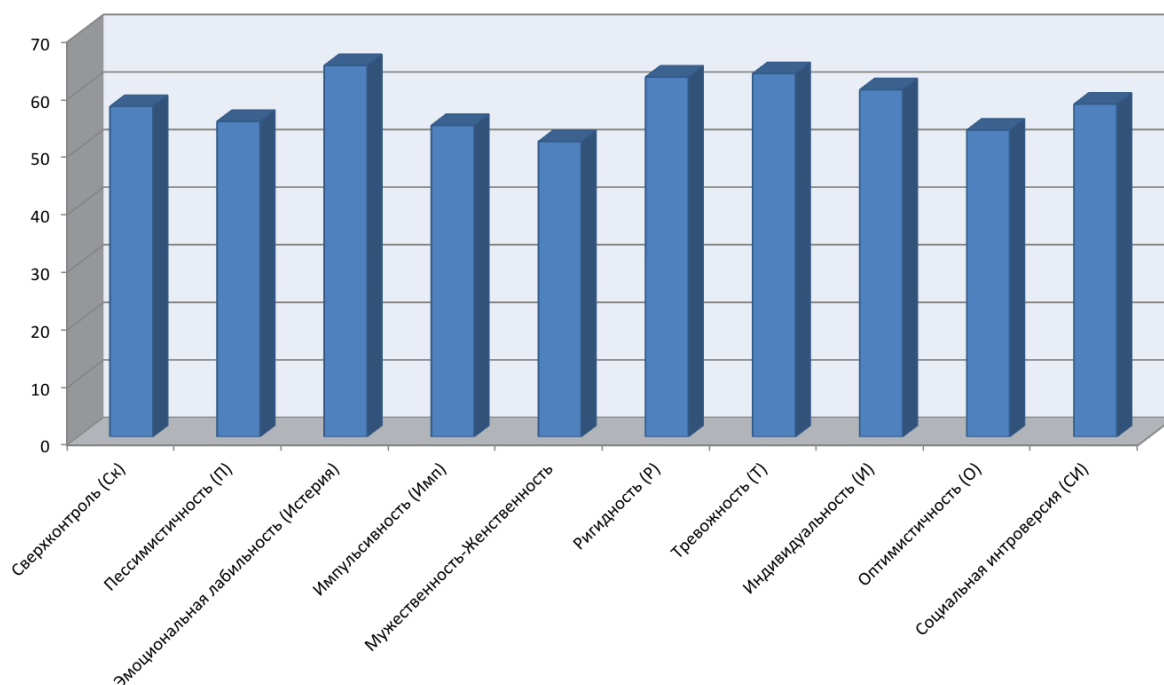


Рисунок 2. Распределение средних значений показателей по шкалам по методике СМЛ у военнослужащих срочной службы.

Качественная обработка результатов показала, что усредненные профили личности для этих военнослужащих носили схожий характер, т.е. наблюдались высокие значения по шкалам «Сверхконтроля» (ипохондрии), «Тревожности» (психостении), «Импульсивности» (психопатии), «Ригидности» (паранойальности), «Индивидуальности» (шизоидности) и минимумы по шкалам «Пессимистичности» (депрессии), «Мужественность-Женственность» и относительно высокие значения «Социальной интроверсии».

В целом для данных лиц были характерны следующие психические проявления и реакции: повышенная утомляемость, раздражительность, неспособность к концентрации внимания, импульсивность, соматические заболевания, враждебность, нежелание считаться с интересами окружающих. Тревога у некоторых из этих лиц могла подавляться, что могло служить источником внутреннего стресса. Так же для многих было характерно чувство отчуждения, трудности межличностной коммуникации, вследствие этого «уход в себя».

Для военнослужащих, находящихся в состоянии дезадаптации, характерно сочетание аутизации, дистанцирования, отчуждения с ригидностью и стремление возложить на окружающих вину за нарушение межличностных отношений, жизненные трудности и эмоциональные конфликты.

Оценка военнослужащих срочной службы по фрустрационно-рисуночному тесту Розенцвейга позволила выявить связь между типами реакций в проблемных ситуациях и адаптивным потенциалом.

В Таблице 4 представлены средние показатели по шкалам методики Розенцвейга.



Таблица 4 – результаты фрустрационно-рисуночного теста Розенцвейга.

| Шкала методики  | Числовое значение |
|---|-------------------|
| Экстрапунитивные реакции (Е)                              | 8,7               |
| Интропунитивные реакции (I)                               | 7,0               |
| Импунитивные реакции (М)                                  | 8,3               |
| Реакции с «фиксацией на препятствии» (O-D)                | 7,7               |
| Реакции с «фиксацией на самозащите» (E-D)                 | 8,2               |
| Реакции с «фиксацией на удовлетворение потребности» (N-P) | 8,1               |

Распределение показателей по методике «фрустрационно-рисуночный тест Розенцвейга» представлено на Рисунке 3.

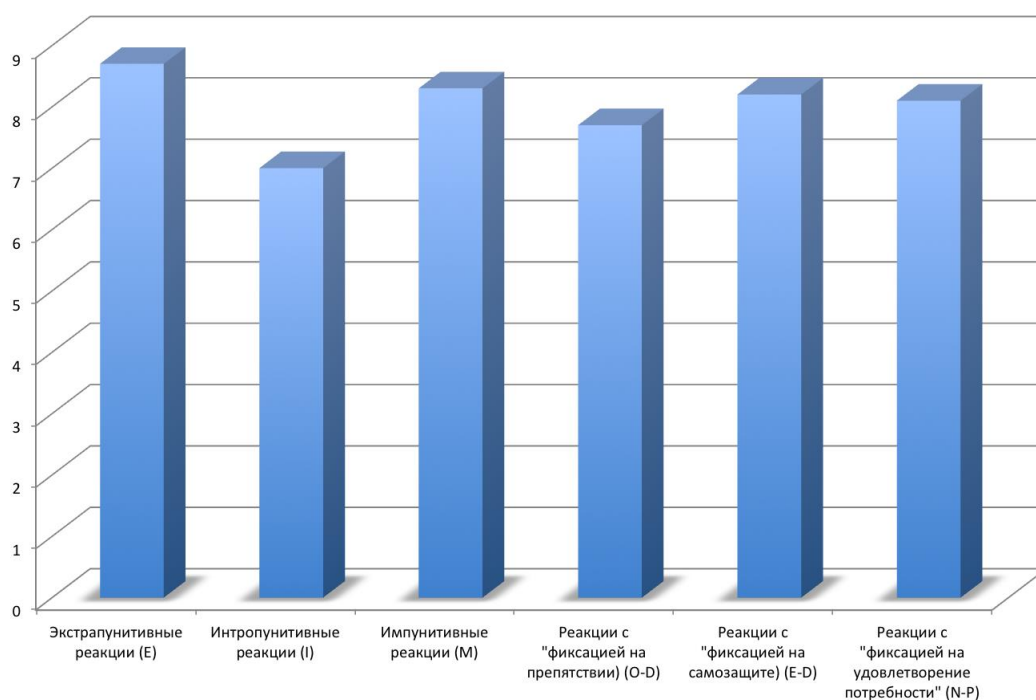


Рисунок 3. Распределение средних показателей по методике Розенцвейга.

В ходе исследования военнослужащих по данной методике получены следующие результаты: чаще всего преобладало интропунитивное направление реакций. Военнослужащие не видели своей вины в том, что случилось, считая, что они тут ни при чем, уверены, что никто не смог бы предусмотреть возникших проблем. Они постоянно сталкивались с одними и

теми же неприятностями, но не учились на ошибках, а считали, что их преследует злой рок, или пытались искать виноватого. Такое поведение может быть следствием общей неадекватной самооценки. В «обычной жизни» такой человек часто вполне самокритичен и действует конструктивно, однако, сталкиваясь с неожиданными неприятностями, он оказывается не в состоянии рационально оценить происходящие события. Обычно это бывает связано с включением механизма психологической защиты «Я».

Что касается типа фрустрации, то в среде военнослужащих чаще всего прослеживался показатель ЕD. Про такого человека можно было сказать, что он повышенно раним и впечатлителен, хотя далеко не всегда признает это публично. Его общая стрессовая устойчивость низкая. О своих неудачах и причиненных ему неприятностях он помнит долго, при этом ему может быть совершенно не свойственна злопамятность. Низкая стрессовая устойчивость не всегда свидетельствовала о ее невротической готовности. Чаще всего у людей такого типа не был сформирован в достаточной степени эффективный защитный механизм.

### **2.3 Анализ и интерпретация полученных данных**

Для определения наличия взаимосвязей между адаптивными способностями и различными шкалами методик СМИЛ и фрустрационно-рисуночного теста Розенцвейга, а также характера и силы этих взаимосвязей, был использован коэффициент ранговой корреляции  $r$ -Спирмена.

Расчет коэффициента ранговой корреляции  $r$ -Спирмена был произведен с помощью программы IBM SPSS Statistics. Полученные данные представлены в Таблице 5.

Таблица 5 – значения коэффициентов корреляции Спирмена.

| <b>Шкала методики<br/>СМИЛ /<br/>Розенцвейга</b>                 | <b>Шкала методики МЛЮ-Адаптивность</b> |   |                                   |                                    |                           |
|--|--|---|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
|  | Адаптивные<br>способности<br>(АС)      | Нервно-<br>психическая<br>устойчивость<br>(НПУ) | Коммуникативный<br>потенциал (КП) | Моральная<br>нормативность<br>(МН) | Суицидальный<br>риск (СР) |
| Сверхконтроль<br>(Ипохондрия)                                    | -0,620**<br>(0,004)                    | -0,304 (0,192)                                  | 0,097 (0,683)                     | 0,175 (0,461)                      | 0,680** (0,001)           |
| Пессимистичность<br>(Депрессивность)                             | -0,046 (0,846)                         | -0,100 (0,674)                                  | -0,410 (0,073)                    | 0,267 (0,255)                      | 0,577** (0,008)           |
| Эмоциональная<br>лабильность<br>(Истерия)                        | -0,590**<br>(0,006)                    | -0,125 (0,600)                                  | -0,042 (0,861)                    | 0,399 (0,081)                      | 0,528* (0,017)            |
| Импульсивность<br>(Психопатия)                                   | -0,242 (0,304)                         | 0,324 (0,164)                                   | 0,123 (0,606)                     | -0,166 (0,483)                     | 0,466* (0,038)            |
| Мужественность-<br>Женственность                                 | -0,191 (0,419)                         | 0,295 (0,206)                                   | -0,116 (0,628)                    | -0,023 (0,925)                     | 0,352 (0,128)             |
| Ригидность<br>(Паранойальность)                                  | -0,479*<br>(0,032)                     | 0,060 (0,801)                                   | -0,094 (0,695)                    | 0,286 (0,221)                      | 0,586** (0,007)           |
| Тревожность<br>(Психастения)                                     | -0,533*<br>(0,016)                     | 0,224 (0,341)                                   | 0,184 (0,438)                     | 0,080, (0,738)                     | 0,689** (0,001)           |
| Индивидуальность<br>(Шизоидность)                                | 0,145 (0,542)                          | -0,039 (0,870)                                  | 0,032 (0,894)                     | 0,587** (0,006)                    | 0,348 (0,133)             |
| Оптимистичность<br>(Гипомания)                                   | 0,220 (0,351)                          | -0,132 (0,580)                                  | -0,083 (0,728)                    | -0,027 (0,910)                     | -0,544* (0,013)           |
| Социальная<br>интроверсия  | -0,441 (0,051)                         | -0,161 (0,491)                                  | -0,166 (0,484)                    | -0,105 (0,660)                     | -0,118 (0,622)            |
|  |  |   |                                   |                                    |                           |
| Экстрапунитивные<br>реакции (Е)                                  | -0,180 (0,446)                         | 0,254 (0,279)                                   | 0,251 (0,287)                     | 0,014 (0,953)                      | 0,393 (0,086)             |
| Интропунитивные<br>реакции (I)                                   | -0,448*<br>(0,048)                     | 0,079 (0,741)                                   | 0,521* (0,018)                    | 0,324 (0,163)                      | 0,440 (0,052)             |
| Импунитивные<br>реакции (М)                                      | 0,215 (0,363)                          | 0,346 (0,135)                                   | 0,547* (0,012)                    | 0,200 (0,398)                      | 0,091 (0,703)             |
| Реакции с<br>фиксацией на<br>препятствии (O-D)                   | -0,225 (0,340)                         | 0,264 (0,261)                                   | 0,468* (0,038)                    | 0,148 (0,534)                      | 0,539* (0,014)            |
| Реакции с<br>фиксацией на<br>самозащите (E-D)                    | -0,459*<br>(0,042)                     | 0,298 (0,201)                                   | -0,146 (0,539)                    | -0,126 (0,597)                     | 0,530* (0,016)            |
| Реакции с<br>фиксацией на<br>удовлетворение<br>потребности (N-P) | -0,006 (0,980)                         | 0,014 (0,952)                                   | 0,502* (0,024)                    | 0,416 (0,068)                      | 0,365 (0,114)             |

В скобках указана значимость корреляции.

\* - корреляция значима на уровне 0,05

\*\* - корреляция значима на уровне 0,01

В Таблице 5 представлены корреляционные связи между показателями по методикам «МЛЮ-Адаптивность», СМЛ и фрустрационно-рисуночный тест Розенцвейга.

Исходя из данных, представленных в Таблице 5, можно отметить следующее:

1. **Средняя по силе обратная зависимость Сверхконтроля (Ипохондрии) и Адаптивных способностей.** Можно отметить, что у людей с высокими показателями по шкале Сверхконтроля выражена осторожность и высокая требовательность к себе и другим в межличностных отношениях, раздражительность, подавление собственных спонтанных реакций в следствие ориентированности на внешнюю оценку (боязнь несоответствия нормам общества). Состояние эмоциональной напряженности может перерасти в ипохондричность. Таким образом, с увеличением данного критерия социальная адаптация снижается.
2. **Средняя по силе обратная зависимость Эмоциональной лабильности (Истории) и Адаптивных способностей.** При повышенных значениях по шкале Истории наблюдаются неустойчивость эмоций и конфликтное сочетание реакций (эгоистичность – с альтруизмом, агрессивность – со стремлением нравиться окружающим), неустойчивость самооценки, склонность жалеть себя, повышенная нервозность, склонность к самовнушению. При высоком уровне стресса, фрустрации часто возможны психосоматические расстройства. Высокие показатели так же снижают Адаптивные способности.
3. **Слабая обратная корреляция между Ригидностью (Паранойальностью) и Адаптивными способностями.** В состоянии сниженной адаптации или дезадаптации люди с повышенными значениями по шкале Паранойальности склонны к антисоциальным и агрессивным реакциям в ответ на враждебность

или недоброжелательность извне, легко наживают себе врагов, лишены гибкости. Однако такие реакции проявляются в только сочетании с высокими значениями по 2 или 8 шкале СМЛ. Т.к. в целом люди только с повышенными показателями по шкале Ригидности устойчивы к стрессу, обладают активной позицией и трезвостью взглядов.

4. **Умеренная обратная корреляция между Тревожностью и Адаптивными способностями.** Для таких людей превалирует и характерна зависимость от мнения большинства, стремление избежать неуспеха, уход от конфронтации, высокая сензитивность, неуверенность в себе, нерешительность, боязнь несоответствовать идеалу (в связи с чем постоянно находятся в состоянии напряжения). В ситуации стресса характерно самобичевание на малейшие неудачи, повышенное чувство вины. Состояние повышенной тревожности так же отрицательно влияет на Адаптивные способности военнослужащих.
5. **Умеренная обратная зависимость Адаптивных способностей от Интропунитивных реакций (I) и реакций с «фиксацией на самозащите» (E-D).** Преобладание интропунитивных реакций в состоянии фрустрации отражает склонность к самобичеванию, возложению вины на себя, излишнюю самокритичность. В сочетании с повышенным показателем по шкале реакций с «фиксацией на самозащите» это приводит к признанию вины, но отрицанию своей ответственности за нее, перекладывание этой ответственности на других или на внешние обстоятельства.

Также стоит отметить связь показателей по шкале **Суицидальный риск** с показателями по шкалам **Ипохондрии, Депрессивности, Истерики, Психопатии, Паранойяльности, Психастении** – между ними прослеживается слабая или умеренная корреляция. Это соответствует логике, что в состоянии дезадаптации, повышенного стресса в сочетании с

определенными личностными особенностями риск суицида возрастает. В условиях же воинской службы эта проблема приобретает еще большее значение.

Для наглядности представления зависимостей была сделана матрица корреляционных связей, она представлена на Рисунке 4.

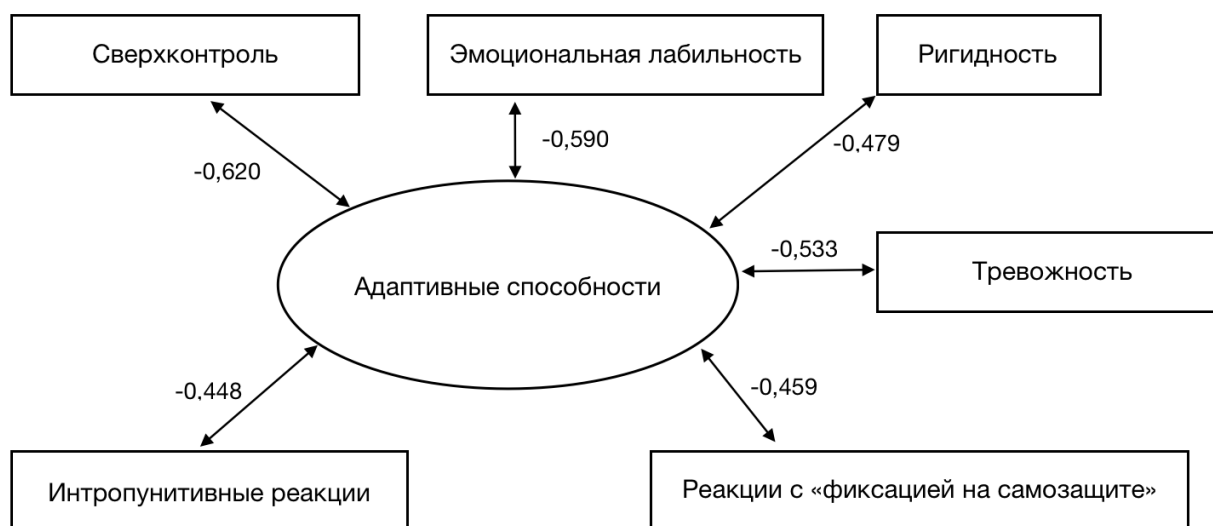


Рисунок 4. Матрица корреляционных связей.

В результате проведенного экспериментального исследования выявлено, что для военнослужащих срочной службы в состоянии дезадаптации (нарушений адаптации) характерны повышенная ситуативная тревожность, низкий уровень нервно-психической устойчивости, высокий уровень суицидального риска, фрустрированность, аутичность (уход в себя), агрессия, психосоматические заболевания, реакции с фиксацией на самозащите в условиях стресса.

В ходе исследования так же было установлено, что непосредственными ситуационными причинами нарушений адаптации у военнослужащих срочной службы являются, в основном, не какие-то чрезвычайные дисстрессовые обстоятельства, а повседневные трудности обычной воинской службы. На первом месте среди факторов, способствующих различным расстройствам психики стоит *разлука с близкими, «отрыв» от дома*. За ней

следуют *обычные трудности воинской службы* – напряженный повседневный режим, высокие физические нагрузки, овладение специальными знаниями и навыками. На третьем месте стоит *изменение чувства собственного статуса* – необходимость подчиняться, выполнять приказы. Четвертый патогенный фактор – *неуставные отношения* – психологическое притеснение, необходимость выполнять за кого-то какую-то работу.

Дальнейшее исследование данного вопроса показало, что обстоятельства начального периода военной службы тесно переплетаются с факторами предармейской жизни и с личностными особенностями изученных военнослужащих.

Ни у кого из исследованных лиц не установлены перед призывом ни явные акцентуации характера, ни специфические (психопатические) расстройства личности, ни зависимость от психоактивных веществ, ни невротические расстройства, ни расстройства адаптации. Однако, несмотря на внешне полную адаптацию к жизни, можно выделить некие особенности военнослужащих, подверженных нарушениям адаптации: повышенную личностную уязвимость, низкую стрессоустойчивость, низкий барьер переносимости трудностей, которые имели место задолго до призыва в армию и которые можно было выявить в анамнезе путём целенаправленного расспроса и/или тестирования.

Клинико-психологически и анамнестически были выявлены индивидуально-личностные особенности у заболевших военнослужащих. Эти особенности представляют своего рода усреднённый психологический портрет призывника, имеющего повышенную склонность к нарушениям адаптации в период первых месяцев службы в армии. Основные свойства и черты такого портрета - это:

- недополучение родительской любви и заботы, дружбы и поддержки с их стороны, а нередко - стыд за поведение и образ жизни своих родителей;

- наличие психологического комплекса неполноценности, ущербности, неуспешности – нередко с завистью к утвердившимся и эффективно функционирующим сверстникам, с признаками негативизма к ним и некоторой боязнью их;
- пониженная толерантность к фрустрациям, т.е. чрезмерно глубокие переживания при неудовлетворении своих интересов и потребностей, незакалённость в отношении жизненных трудностей, нервозность и подавленность при неудачах, сложностях, проблемах;
- стеснительность, робость и нерешительность в новых ситуациях и с незнакомыми людьми;
- чувство несамодостаточности и неуверенности в себе;
- недостаточно развитая способность к психологической мобилизации, к волевым и физическим усилиям, к продолжительному трудовому напряжению;
- повышенная потребность в защите, поддержке и покровительстве со стороны «сильных и успешных», пассивная им подчиняемость вплоть до полной зависимости от них.

### **Выводы:**

1. Было исследовано 60 военнослужащих срочной службы, пациентов психиатрического отделения Окружного военного клинического госпиталя № 354. Все они до призыва были признаны годными к службе. Для исследования уровня социально-психиологической адаптации (нарушений адаптации) были использованы 3 методики: МЛО-Адаптивность, СМИЛ, фрустрационно-рисуночный тест Розенцвейга, а так же личные беседы с военнослужащими.
2. Была исследована взаимосвязь между результатами, полученными по методике МЛО-Адаптивность, и результатами по методикам СМИЛ и тест Розенцвейга с помощью методов математической статистики (метод ранговой корреляции r-Спирмена).



3. Данный анализ выявил взаимосвязь между адаптивными способностями военнослужащих и показателями по шкалам Сверхконтроля, Эмоциональной лабильности, Ригидности и Тревожности по методике СМИЛ и интропунитивными реакциями и реакциями «с фиксацией на самозащите» по тесту Розенцвейга. Это свидетельствует о том, что человек с выраженными акцентами по данным шкалам тестов будет склонен к нарушениям социально-психологической адаптации в период воинской службы (иметь сниженные адаптивные способности).
4. Также выявлена связь суицидального риска с повышенными значениями по шкалам Ипохондрии, Депрессивности, Истории, Психастении, Паранойяльности и Психопатии – в состоянии длительного напряжения, повышенного стресса, дезадаптации военнослужащие склонны к суицидальному поведению.
5. Исходя из обнаруженных связей можно сделать вывод о том, что явными признаками нарушений адаптации у военнослужащих могут являться повышенная тревожность, агрессивность, эмоциональность (сензитивность) или же в противовес – аутизм, замкнутость, рассеянность, безэмоциональность (переживание внутри себя), депрессивность. Акцентирование внимания на таких проявлениях поведения может помочь в выявлении нарушений адаптации еще на ранних стадиях, не давая возможности развиться в сложные клинические формы.
6. Анализ военнослужащих в момент их призыва на воинскую службу может помочь в выявлении предрасположенности к развитию нарушений адаптации путем тестирования, выявления ключевых особенностей предармейской жизни, паттернов поведения в стрессовых ситуациях, набора психологических защит.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного теоретико-эмпирического исследования нарушений социально-психологической адаптации военнослужащих срочной службы можно сделать следующие выводы:

Теоретический анализ подходов к проблеме психологической адаптации позволил сделать вывод что при рассмотрении проблем адаптации человека принято выделять три функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный. Способность к адаптации является не только индивидуальным, но и личностным свойством.

В ходе анализа литературы выделены основные понятия: адаптация и ее нарушения, адаптационный барьер, социально-психологическая адаптация, психологическая защита и ее виды, дезадаптация, устойчивая психическая адаптация (адаптированность).

Проведенное исследование подтвердило, что для многих военнослужащих срочной службы характерны повышенная тревожность и дезадаптация в первое время после призыва. Характер и сила нарушений адаптации связаны с личностными особенностями каждого военнослужащего, его жизнью до призыва в ряды вооруженных сил и, в первую очередь, привычными особенностями службы в армии, а не какими-то экстремальными ситуациями, возникающими в ходе несения службы.

Оценка результатов исследования с помощью методов математической статистики – коэффициент корреляции  $r$ -Спирмена позволила выявить двустороннюю связь между адаптивными способностями и личностными характеристиками военнослужащих. Это может помочь в выявлении возможности возникновения нарушений адаптации у военнослужащих еще в момент их призыва.

Тем самым доказана гипотеза, высказанная в начале исследования, о существовании связей между личностными особенностями военнослужащего

и его адаптивными способностями. Задача квалификационной работы выполнена.

## **Список сокращений и условных обозначений**

**АС** - адаптивные способности;

**НПУ** - нервно-психическая устойчивость;

**КП** - коммуникативный потенциал;

**МН** - моральная нравственность;

**СР** - суицидальный риск;

**П** - пессимистичность;

**Эл** - эмоциональная лабильность;

**Имп** - импульсивность;

**Р** - ригидность;

**И** - индивидуальность;

**Си** - социальная интроверсия;

**Е** - экстрапунитивные реакции;

**І** - интропунитивные реакции;

**М** - импунитивные реакции;

**О-D** - реакции и О-D - реакция «с фиксацией на препятствии»;

**Е-D** - реакция «с фиксацией на самозащите»;

**Н-Р** - реакция «с фиксацией на удовлетворение потребностей»;

**СМИЛ** - стандартизированный метод исследования личности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 1993. - 367 с;
2. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация: (Пограничные нервно-психические расстройства). М.: 1976. - 272 с.;
3. Александрович П.И., Малютин А.Г., Сенокосов Ж.Г. Психологический анализ трудностей адаптации военнослужащих к армейской жизнедеятельности. Рига: Рижское высшее военно-политическое училище им. Бирюзова, 1991. - 89 с.;
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Медицина, 1968. - 121 с.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. - 467 с.;
6. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. -№1. - С. 92 - 100;
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М.: Ин-т психологии РАН, 1995. - 128 с.
8. Боечко А. В. Суицидальное поведение военнослужащих срочной службы и его предупреждение: Дисс. ... канд. психол. Наук. М.: ГА ВС РФ., 1993. -252 с.;
9. Воложин А.И., Субботин Ю.К. Адаптация и компенсация - универсальный биологический механизм приспособления. М.: Медицина, 1987. - 176 с.;
10. Глозман Ж. Нарушение общения и дезадаптация // Вестник Московского университета.- 2001.- №3. - С. 35-46.;
11. Губин В. А., Лыткин В.М. Медицинские и социально-психологические основы адаптации военнослужащих к

- профессиональной деятельности // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева.-1993.- №3.-С.34-46.
12. Дерманова. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности // Вестник СПб университета. - 1996. - Сер.6. - вып.1. - С. 59-68.;
13. Дичев Т. Г., Тарасов К. Е. Проблема адаптации и здоровье человека (методологические и социальные аспекты). М.: 1996. - 184 с.;
14. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск.: 1996. - 176 с.;
15. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.- М.: Наука, 1983. - 368 с.
16. Клиническая психология: Учебник / Под ред. Б.Д.Карвасарского. -СПб: Питер. 2004. - 960 с.
17. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Наука, 1978.-271 с.
18. Костюк А. И. Адаптация и военная служба // Вестник ПВО. -1999. №11. - С. 49-52.;
19. Кузьмина Е.И. Исследование детерминант свободы - несвободы от фрустрации // Вопросы психологии. - 1997. - №4. - С. 86-94.;
20. Лазарус Р: Теория стресса и психофизиологические исследования. - В кн.: Эмоциональный стресс / Под ред. Л.Леви. - Л.: Медицина, 1970. -328 с.-С. 178-208.
21. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989. - 304 с.;
22. Леонова А. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник московского университета. Сер. Психология. - 2000. - №3. - С. 3-21.;
23. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Высшая школа 1994. - 342 с.;
24. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. - 253 с.;

25. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. - 2001. - т. 22. - №1. - С. 16-25.;
26. Медведев В.И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. - Л.: Наука, 1984. - С.3-16.
27. Меерсон Ф.З. Общий механизм адаптации и профилактики.-М.: Медицина, 1973. - 360 с.
28. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии). Ер.: Изд. АН Арм ССР, 1988. - 262 с.;
29. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2015. - 592 с.
30. Осолкова С.Н. Депрессивные состояния в общемедицинской практике. - М.: КРОН-ПРЕСС, 1995. - 192 с.
31. Озернюк Н.Д. Механизмы адаптаций. М.: Наука, 1992. - 270 с.;
32. Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986. - 256 с.
33. Практикум по общей, экспериментальной психологии: учебное пособие. /В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский. - СПб: Изд. «Питер», 2000. - 560 с.;
34. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - Изд. 2-е. - М., Учпедгиз, 1946. - 704 с.
35. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее социальное взаимодействие со средой. Ереван: Изд. «Мецниереба», 1989. - 204 с.;
36. Словарь практического психолога. /Сост. С.Ю.Головин. - Минск: Харвест, 1998. - 800 с.;
37. Собчик Л.Н. Пособие по применению психологической методики ММРІ . -1990.-63 с.
38. Современная психология. Справочное руководство. /Под ред.

- Дружинина. - М.: Инфра - М, 1999. - 688 с.
39. Тарасов С.В. Срочная служба: вопросы адаптации // Соц. Ис. - 1999. - №2. - С. 75-78.;
40. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психологический журнал. - 1996. - 1. - т.17. - С. 19-34.;
41. Шибутани Т., Социальная психология. М., 1969, С.78.
42. Эверли Дж.С, Р.Розенфельд. Стресс: природа и лечение: Пер.с англ.-М.: Медицина, 1985.-225 с.



### **Фрустрационно-рисуночный тест С. Розенцвейга**

С помощью специального «ключа» ответы испытуемых, данные в произвольной форме, классифицируются экспериментатором согласно авторской типологии. Индивидуальные оценки протоколируются и суммируются, в окончательном виде представляя тип и направление эмоциональных реакций испытуемого.

***Комплекс реакций испытуемых препятственно-доминантного типа (OD), когда внимание отвечающего сосредоточенно на самом препятствии включает в себя:***

Е' - подчеркивание наличия препятствия, (отказ от решения проблемы) - связан с высокой самокритичностью и требовательностью к себе и своим действиям у специалистов высокого статуса; рядовые инженеры, придерживающиеся этой поведенческой тактики, характеризуются коллегами как безынициативные, неэнергичные, с низкой коммуникативностью, не склонные самостоятельно решать задачу;

Г' - (фрустрирующая ситуация интерпретируется личностью как своего рода благо: либо отвечающий объясняет степень своего затруднения расстройством из-за вовлечения в ситуацию третьих лиц) - специалисты, предпочитающие этот способ решения ситуации воспринимаются окружающими как оперативные работники, обладающие критичностью ума и умеющие видеть новизну проблемы, но симпатии экспертов не на их стороне;

М' - (минусы фрустрирующей ситуации не замечаются, вплоть до полного отрицания ее существования) - такого рода примиренческая позиция приписывается коллегами безынициативным руководителям, обладающим массой организаторских недостатков, например, неумением увлечь людей, создать трудовую атмосферу и т.п. Организаторская пассивность может быть следствием высокого профессионализма работника, предрасположенности к индивидуальной творческой деятельности; по личностным показателям это могут быть люди, погруженные в себя, самодостаточные и независимые, либо те, которые не предпринимают усилий для выполнения групповых требований, подверженные чувствам.

***Комплекс реакций испытуемых самозащитного типа (ED), когда активность отвечающего направлена на защиту собственной личности, включает в себя:***

Е - враждебность, порицание, саркастические выпады, направленные против кого-либо в окружении) - реакции такого рода свойственны людям самоуверенным, реалистически настроенным, обладающим невысокой чувствительностью по отношению к окружающим: перечисленные характеристики, очевидно, создают предпосылки для реализации таких деловых качеств, как способность внедрять новое, болеть за производство, рационально подходить к решению задачи;

Е - (отрицание собственной вины, ответственности за совершенный поступок) - этот показатель, по мнению экспертов, связан преимущественно с неумением руководителя работать с кадрами, правильно поощрять и наказывать, неуважением к людям, что, в свою очередь вызывает антипатии окружающих. За подобными поведенческими проявлениями стоят такие личностные характеристики, как самостоятельность и независимость в принятии решений, нежелание считаться с мнением других, консерватизм;

Г - (принятие на себя вины за случившееся) - поступать таким образом предпочитают доверчивые, уступчивые, заботящиеся о других, доброжелательные, склонные «уступать дорогу другим», а также застенчивые, конформные, нередко берущие вину на себя; по мнению окружающих, это люди самокритичные, ответственные, но с несколько сниженным творческим и рациональным потенциалом в решении задачи;

Л - (субъект, допуская свою виновность, отрицает ответственность, ссылаясь на

смягчающие обстоятельства) - подобной тактики придерживаются специалисты с доминирующей узко-производственной направленностью, умеющие ориентироваться в работе, но со сниженными административно-организаторскими умениями несмотря на их высокие коммуникативные качества;

М - (ответственность за кого-либо, вовлеченного во фрустрирующую ситуацию сведена до минимума, ситуация рассматривается как неизбежная) - толерантное поведение в затруднительной обстановке связано с такими личностными характеристиками, как независимость в суждениях и поведении, с богатым воображением и творческим подходом к решению задачи, а также с хорошим словарным запасом и высоким уровнем культуры специалиста.

***Комплекс реакций испытуемых разрешающего типа (NP), когда активность субъекта направлена на поиск конкретного выхода из затруднительной ситуации, включает в себя:***

е - (требование, ожидание от кого-либо разрешения фрустрирующей ситуации) - такой путь решения конфликта отличает людей деятельных, склонных к социальным контактам, активных, имеющих predisposition к эмоциональному лидерству; эксперты отмечают их оперативность, авторитетность в коллективе, инициативность;

і - (субъект берется сам решить фрустрирующую проблему) - этот фактор связан с высокой эмоциональной стабильностью личности и свидетельствует о развитом чувстве долга, повышенной ответственности специалиста, но высокий процент реакций такого рода связан с несколько сниженными экспертными оценками организационных умений, например, умением правильно распределять работу, отсутствием индивидуального подхода к людям;

т - (выражается надежда, что время, естественный ход событий разрешат проблему) - этой продуктивной тактики придерживаются инженеры с развитыми административно-организаторскими умениями, особенно умением правильно распределять работу, а также справедливо поощрять и наказывать; их также отличает гармоничное сочетание таких личностных черт, как упорство, ответственность, обязательность, с одной стороны, и конформность, внимание к мнению и интересам других людей – с другой.

**Описание смыслового содержания факторов, используемых при оценке ответов**

| OD   | ED   | NP  |
|--|--|---|
| <b>Е'.</b> Если в ответе подчеркивается наличие препятствия. Например: «На улице сильный дождь. Мой плащ был очень кстати». (рис.9). «А я рассчитывал, что мы с ней пойдем вместе». (8). Встречается главным образом в ситуациях с препятствием. | <b>Е.</b> Враждебность, порицание направлены против кого-либо или чего-либо В окружении. Пример: «разгар рабочего дня, а вашего заведующего нет на месте». (9). «Изношенный механизм, новыми их уже не сделать». (5). «Мы уходим, она сама виновата». (14). Е. Испытуемый активно отрицает свою вину за совершенный проступок. Пример: «В больнице лежит полно людей, при чем здесь я?» (21) | <b>е.</b> Требуется, ожидается или явно подразумевается, что кто-то должен разрешить эту ситуацию. Пример: «Все равно, Вы должны найти для меня эту книгу». (18). «Она могла бы объяснить нам, в чем дело». (20). |
| <b>Г'.</b> Фрустрирующая ситуация интерпретируется как благоприятно-выгодно-полезная, как приносящая   | <b>І.</b> Порицание, осуждение направлено на самого себя, доминирует чувство вины, собственной неполноценности,  | <b>і.</b> Субъект сам берется разрешить фрустрирующую ситуацию, открыто   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| удовлетворение. Пример: «Мне одному будет даже проще». (15). «Зато теперь у меня будет время чтобы дочитать книгу». (24).          | угрызения совести. Пример: «Это я опять пришел не вовремя» (13). JL Субъект, признавая свою вину, отрицает ответственность, Призывая на помощь смягчающие обстоятельства. Пример: «Но сегодня выходной, здесь нет ни одного ребенка, а я очень спешу». (19) | признавая или намекая на свою виновность. Пример: «Какнибудь сам выкручусь». (15). «Я сделаю все возможное, чтобы искупить свою вину». (12).   |
| <b>М'.</b> Трудности фрустрирующей ситуации не замечаются или сводятся к ее полному отрицанию. Пример: «Опоздал так опоздал». (4). | <b>М.</b> Ответственность лица, попавшего во фрустрирующую ситуацию, сведена до минимума, осуждение избегается. Пример: «Мы же не могли знать, что машина сломается». (4).  | <b>т.</b> Выражается надежда, что время, нормальный ход событий разрешат проблему, просто надо немного подождать, или же взаимопонимание и взаимоуступчивость устранят фрустрирующую ситуацию. Пример: «Подождем еще минут 5». (14). «Было бы хорошо, если бы это не повторилось». (11). |

**«Адаптивность» Многоуровневый личностный опросник**

Инструкция: Ответьте на данные утверждения положительно: «+», либо отрицательно: «-».

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
54. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывает)
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильного сердцебиения.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.

78. Если мне не грозит штраф, и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей - это придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной весёлости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.

115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно - единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побыть среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.
150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.

153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Рассказы о приключениях мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

### Обработка результатов

Обработку результатов проводят по четырём «ключам», соответствующих шкалам: «достоверность», «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность», «личностный адаптивный потенциал». На каждый вопрос теста обследуемый может отвечать «да» или «нет». Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов, совпавших с «ключом». Каждое совпадение с «ключом» оценивается в один «сырой» балл.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае если общее количество «сырых» баллов превышает 10, то полученные данные следует считать недостоверными вследствие стремления тестируемого соответствовать социально желаемому типу личности.

Шкала ЛАП является шкалой более высокого уровня. Она включает в себя шкалы «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность» и даёт представление в целом об адаптивных возможностях личности, но не позволяет получить дополнительную информацию о психологических особенностях обследуемых.

### Ключ

| Наименование шкалы                    | Номера вопросов с ответом «да»   | Номера вопросов с ответом «нет»   |
|---------------------------------------|--|---|
| Достоверность (Д)                     |  | 1,10,19,31,51, 69,78,92.101, 116,128,138.148  |
| Личностный адаптивный потенциал (ЛАН) | 4,6,7,8,9,11,12,14,15,16,17,18,20,21,22,24,27, 28,29,30,33,36,37,39,40,41,42,43,46,47,50, 56,57,59,60,61,63,64,65,67,68,70,71,72,73, 77,79,80,81,82,83,84,86,88,89,90,91,93,94,95, 96,98,99,102,103,104,106,108,109,110,111, 112,113,114,115,117,118,119,120,121,122, 123,124,125,126,127,129,131,133,135,136, 137,139,141,142,143,145,146,149,150,151,152, 153,154,155,156,157,158,161,162,164,165. | 2,3,5,13,23,25,26,32,34,35,38, 44, 45, 48, 49,52,53, 54,55,58,62,66, 74,75,76,85,87,97, 100,105,107,130,132,134,140, 144,147,159,160,163. |
| Поведенческая                         | 4,6,7,8,11,12,15,16,17,18,20,21,28,29,30,37,   | 2,3,5,23,25,32,   |



|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
| я регуляция (ПР)               | 39,40,41,47,57,60,63,65,67,68,70,71,73, 80,82,83,84,86,89,94,95,96,98,102,103,108, 109,110,111,112,113,115,117,118,119,120, 122,123,124,127,129,131,135,136,137,139,14 3, 146,149,153,154,155,156,157,158,161,162. | 38,44,45,49,52, 53,54,55,58,62, 66,75,87,105, |
| Коммуникативный потенциал (КП) | 9,24,27,33,43,46,61,64,81,88,90,99,104,106, 114,121,126,133,142,151,152.   | 26,34,35,48,74, 85,107,130,144,147,159.       |
| Моральная нормативность (МН)   | 14,22,36,42,50,56,59,72,77,79,91,93,125,141, 145,150,164,165.  | 13,76,97.100,160,163.                         |

Перевод в стены результатов, полученных по шкалам методики «Адаптивность».

| Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом. |       |       |       | Стены | Категория |
|---|-------|-------|-------|-------|-----------|
| ЛАП   | ПР    | КП    | МН    |       |           |
| 62->  | 46->  | 27-31 | 18->  | 1     | IV        |
| 51-56   | 38-45 | 22-26 | 15-17 | 2     | IV        |
| 40-50   | 30-37 | 17-21 | 12-14 | 3     | III       |
| 33-39   | 22-29 | 13-16 | 10-11 | 4     | III       |
| 28-32   | 16-21 | 10-12 | 7-9   | 5     | II        |
| 22-27   | 13-15 | 7-9   | 5-6   | 6     | II        |
| 16-21   | 9-12  | 5-6   | 3-4   | 7     | I         |
| 11-15   | 6-8   | 3-4   | 2     | 8     | I         |
| 6-10  | 4-5   | 1-2   | 1     | 9     | I         |
| 1-5   | 0-3   | 0     | 0     | 10    | I         |

Интерпретация адаптивных способностей по шкале методики «Адаптивность»

| Уровень адаптивных способностей (стены) | Интерпретация   |
|---|---|
| 5-10                                    | Группы высокой и нормальной адаптации. Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило неконфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.   |
| 3-4                                     | Группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявления агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий. |
| 1-2                                     | Группа низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно   |

|  |   |
|--|---|
|  | охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра). |
|--|---|

Интерпретация основных шкал методики «Адаптивность»

| Наименование шкалы | Уровень развития качеств   |  |
|--------------------|--|--|
|                    | Ниже среднего (1-3 станд)  | Выше среднего (7-10 станд)   |
| ПР                 | Низкий уровень поведенческой регуляции, определённая склонность к нервно-психическим срывам. Отсутствие адекватной самооценки и реального восприятия действительности. | Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности. |
| КП                 | Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности. Повышенная конфликтность.            | Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.                  |
| МН                 | Не может адекватно оценить своё место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.  | Реально оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.   |

**Методика СМЛ**

1. Я люблю читать научно-техническую литературу
2. У меня хороший аппетит
3. По утрам я обычно встаю свежим и отдохнувшим
4. Думаю, что мне понравилась бы работа библиотекаря
5. Малейший шум меня будит
6. Я люблю читать в газетах заметки о преступлениях
7. Мои руки и ноги обычно достаточно теплые
8. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
9. Моя работоспособность не хуже, чем была раньше
10. Я часто ощущаю «комочек» в горле
11. Я верю, что сны всегда сбываются
12. Я люблю читать о преступлениях и таинственных приключениях
13. Работа дается мне ценой значительного напряжения
14. На этот вопрос ответьте «не знаю»
15. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
16. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
17. Мой отец - хороший человек
18. У меня очень редко бывают запоры
19. Поступая на новую работу, я предпочитаю знать, с кем я должен наладить хорошие отношения
20. Моя половая жизнь удовлетворительна
21. Временами мне очень хотелось покинуть дом
22. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
23. Меня беспокоят приступы тошноты и рвоты
24. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
25. Я бы хотел быть певцом
26. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего держать язык за зубами
27. Временами я нахожусь во власти какой-то злой силы
28. Если со мной поступают несправедливо, я чувствую, что должен отплатить за это просто из принципа
29. Несколько раз в неделю меня беспокоит изжога
30. Иногда мне хочется выругаться
31. Кошмарные сны снятся мне почти каждую ночь
32. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
33. На этот вопрос ответьте «не знаю»
34. Большую часть времени у меня бывает кашель
35. Если бы люди не интриговали против меня, я бы добился гораздо большего
36. Я редко беспокоюсь о своем здоровье
37. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой жизнью
38. В юности было время, когда я совершал мелкие кражи
39. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду
40. Я бы предпочел большую часть времени сидеть ничего не делая и мечтать
41. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, т.к. не мог включиться в работу

42. Моей семье не нравится работа, которую я выбрал (или собираюсь выбрать).
43. У меня прерывистый и беспокойный сон
44. Большую часть времени у меня болит голова
45. Я не всегда говорю правду
46. Мой рассудок работает сейчас лучше, чем когда-либо
47. Раз в неделю или чаще меня без видимой причины неожиданно «обдаёт жаром»
48. На этот вопрос ответьте «не знаю»
49. Было бы лучше, если бы почти все законы отменили
50. Временами я чувствую, что умираю
51. Мое физическое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых
52. Я предпочитаю проходить мимо своих школьных друзей или людей, которых я давно видел, если они со мной не заговаривают первыми
53. Я верю, что прикосновением руки и молитвой можно вылечить болезнь
54. Большинство знающих меня людей относятся ко мне хорошо
55. Меня редко беспокоят боли в сердце или груди
56. Когда я был мальчишкой, меня выгоняли из школы за прогулы
57. Я - человек общительный
58. Все, что предстоит человечеству, давно уже предначертано
59. Мне часто приходилось выполнять указания лиц, знавших меньше меня
60. Я не каждый день читаю передовицы в газетах
61. Я вел неправильный образ жизни
62. Я часто чувствую жжение, покалывание или онемение в различных частях своего тела
63. На этот вопрос ответьте «не знаю»
64. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение
65. Я люблю (любил) своего отца
66. На этот вопрос ответьте «не знаю»
67. Другие мне кажутся счастливее меня
68. У меня почти никогда не бывает болей в области шеи и затылка
69. На этот вопрос ответьте «не знаю»
70. Мне нравилось играть в «садовника» или «колечко» (т.е. такие игры, где мальчики и девочки выбирали друг друга, исходя из личных симпатий)
71. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи
72. Несколько раз в неделю или чаще меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой)
73. Я - значительная личность
74. Иногда я думаю: «лучше бы я родился женщиной»
75. Иногда я бываю сердитым
76. Большую часть времени у меня подавленное настроение
77. Я люблю читать о любви
78. Я люблю поэзию
79. Меня не так легко задеть /я не обидчив/
80. Иногда я дразню животных
81. Думаю, мне понравилась бы работа лесничего
82. Меня легко переубедить
83. Любой, кто может и хочет усердно трудиться, имеет хорошую возможность добиться успеха
84. Чувствую, что я теряю надежду добиться чего-либо в жизни
85. Иногда меня так привлекают чужие вещи (перчатки, туфли и т.д.), что мне хочется украсть их, хотя они мне не нужны

86. Мне безусловно не хватает уверенности в себе
87. Мне бы понравилось заниматься разведением цветов
88. Я считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить
89. Нужно множество доказательств, чтобы убедить людей в какой-либо истине
90. Иногда я откладываю на завтра, то что должен сделать сегодня
91. Я не против того, чтобы меня выбирали мишенью для насмешек
92. Мне бы понравилось работать няней /ухаживать за больными/
93. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах
94. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (больше и чаще, чем другие)
95. Я регулярно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях
96. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
97. Временами я испытываю непреодолимую потребность причинить кому-нибудь вред или сделать что-либо неприличное
98. Я верю, что в конце концов справедливость восторжествует
99. Я люблю ходить в гости или в другие места, где бывает много шумных забав
100. Я встречал проблемы с таким множеством решений, что мне трудно было остановиться на одном из них
101. Я считаю, что женщина в половом отношении должна иметь такую же свободу, как и мужчина
102. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой
103. У меня очень редко бывают мышечные судороги или подергивания /или не бывает совсем/
104. У меня нет оснований беспокоиться о том, что со мной будет
105. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительным
106. Большую часть времени у меня такое чувство, как- будто я сделал что-то плохое или злое
107. Большую часть времени я чувствую себя счастливым
108. Я почти все время испытываю чувство заполненности в голове или в носу
109. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы
110. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня
111. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений
112. Я часто нахожу необходимым отстаивать то, что считаю правильным
113. Я понимаю, как важны законы
114. Я часто чувствую, что голова как- бы стянута обручем
115. Я верю в справедливость
116. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если держу пари
117. Большинство людей честны только потому, что боятся наказания
118. В школе меня иногда вызывали к директору за прогулы
119. Моя речь такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, без хрипоты и затруднений в произношении)
120. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях
121. На этот вопрос ответьте «не знаю»
122. По-видимому, я также способен и сообразителен, как и большинство других окружающих меня людей
123. На этот вопрос ответьте «не знаю»
124. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай
125. Меня очень беспокоит мой желудок
126. Мне нравится драматургия

127. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей /не имея в виду себя/
128. При виде крови я не пугаюсь и мне не становится дурно
129. Часто я не могу понять, почему я был таким упрямым и ворчливым
130. У меня никогда не было кровавой рвоты или кашля с кровью
131. Меня не тревожит возможность заразиться какой-нибудь болезнью
132. Я люблю собирать цветы или выращивать комнатные растения
133. На этот вопрос ответьте «не знаю»
134. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать
135. Я перехожу улицу в неположенном месте, если уверен, что меня не заметит милиционер
136. Если мне делают что-то приятное, меня обычно интересует, что за этим кроется
137. Я считаю, что в моем доме жизнь идет не хуже, чем у большинства моих знакомых
138. Критика и замечания очень задевают меня
139. Иногда я чувствую, что должен нанести повреждение или самому себе, или кому-нибудь другому
140. Я люблю готовить еду
141. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей
142. Временами я уверен в собственной бесполезности
143. В детстве я был в такой компании, где все во всем стояли друг за друга
144. Мне нравится солдатская служба
145. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку
146. У меня страсть к перемене мест, и я не могу быть счастлив без путешествий и странствий
147. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение
148. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе отвлекают меня во время серьезной работы
149. Я вел дневник
150. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать
151. На этот вопрос ответьте «не знаю»
152. Большею частью я засыпаю без тревожных мыслей
153. Последние несколько лет мое самочувствие большую часть времени хорошее
154. У меня никогда не было припадков или судорог
155. У меня довольно постоянный вес
156. У меня бывают такие состояния, когда я не осознаю, что делаю
157. Я считаю, что меня часто незаслуженно наказывали
158. Я легко могу заплакать
159. Я стал хуже понимать содержание прочитанного
160. Я сейчас чувствую себя лучше, чем когда-либо в жизни
161. Теменная часть головы у меня иногда бывает очень чувствительной
162. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели
163. Я бы не сказал, что я быстро устаю /я не устаю-верно/
164. Мне нравится читать литературу по своей специальности
165. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж
166. Мне страшно смотреть вниз с высоты
167. Меня бы не стало волновать, если бы кто-нибудь из членов моей семьи оказался в положении нарушившего закон

168. На этот вопрос ответьте «не знаю»
169. Я не боюсь иметь дело с деньгами
170. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
171. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
172. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий
173. Я любил школу /для учащихся люблю/
174. Я никогда не падал в обморок
175. У меня не бывает головокружения (или бывает очень редко)
176. Я бы не сказал, что очень боюсь змей
177. Моя мать - хорошая женщина
178. С памятью у меня все благополучно
179. Я обеспокоен некоторыми вопросами, связанными с половой жизнью
180. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился
181. Когда мне скучно, я стараюсь устроить что-нибудь веселое
182. На этот вопрос ответьте «не знаю»
183. Я против того, чтобы подавать милостыню
184. На этот вопрос ответьте «не знаю»
185. Мой слух не хуже, чем у большинства людей
186. Я замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь делать
187. Мои руки не стали неловкими
188. Я могу долго читать без заметного утомления глаз
189. Большую часть времени я чувствую слабость
190. У меня очень редко болит голова
191. Иногда, когда я смущаюсь, я обливаюсь потом и мне это очень неприятно
192. Мне не трудно сохранять равновесие при ходьбе
193. У меня не бывает приступов лихорадки или астмы
194. У меня бывали приступы, во время которых я не управлял своими движениями и речью, но понимал, что происходит вокруг
195. Не все, кого я знаю, мне нравятся
196. Я люблю посещать места, где никогда не бывал раньше
197. На этот вопрос ответьте «не знаю»
198. Я предаюсь мечтам не часто
199. Детей следует учить правильному представлению об основных вопросах половой жизни
200. На этот вопрос ответьте «не знаю»
201. Я бы хотел быть не таким застенчивым
202. Я считаю себя обреченным человеком
203. Если бы я был журналистом, мне бы понравилось писать о театре
204. Мне бы понравилось быть журналистом
205. На этот вопрос ответьте «не знаю»
206. Я строго придерживаюсь принципов нравственности и морали, гораздо больше всех окружающих меня людей
207. Я люблю разные игры и развлечения
208. Мне нравится флиртовать (вести игривый разговор с нравящейся мне женщиной или девушкой)
209. Я уверен, что моим проступкам нет прощения
210. Вся пища мне кажется одинаковой на вкус
211. Мне хочется спать днем, а ночью я страдаю от бессонницы
212. Мои родные обращаются со мной как с ребенком, а не как со взрослым
213. При ходьбе я очень осторожно перешагиваю через трещины в тротуаре

214. У меня никогда не было каких-либо высыпаний на коже, которые бы меня тревожили
215. Я чрезмерно увлекался алкогольными напитками
216. В моем доме отношения менее теплые и дружеские, чем в других семьях
217. Я часто замечаю за собой, что тревожусь о чем-то
218. Меня не особенно трогает вид страдающего животного
219. Думаю, мне бы понравилась работа, связанная с материальным снабжением больших организаций
220. Я люблю свою мать
221. Меня интересует наука
222. Мне не трудно просить об услуге моих друзей, даже если я не могу ответить им тем же
223. Я очень люблю охоту
224. Мои родители часто не одобряли моих знакомств
225. Иногда я могу немного посплетничать
226. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне
227. Мне говорили, что я хожу во сне
228. Временами я чувствую, что мне необыкновенно легко принимать решения
229. Я бы охотно записался в несколько разных кружков и обществ
230. Я почти никогда не замечал у себя приступов сердцебиения или одышки
231. Я люблю поговорить на темы, связанные с вопросами пола
232. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять
233. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа
234. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь
235. Я всегда был вполне независим и свободен от принятых в нашей семье правил и традиций
236. Я слишком часто предаюсь размышлениям
237. Почти все мои родственники относятся ко мне хорошо
238. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте
239. Я испытал разочарование в любви
240. Моя внешность никогда не вызывает у меня беспокойства
241. Я часто вижу такие сны, о которых лучше умолчать
242. Я не считаю себя более нервным, чем большинство окружающих
243. У меня редко что-нибудь болит
244. Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими
245. Мои родители и другие члены семьи часто без всяких оснований ко мне придираются
246. Моя шея часто покрывается красными пятнами
247. У меня есть основания испытывать чувство зависти к некоторым членам моей семьи.
248. Иногда без всякой причины, или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливым, «на вершине блаженства»
249. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара
250. Я не осуждаю того, кто стремится урвать от жизни все, что только может
251. У меня бывали такие провалы в сознании, когда мои действия были прерваны, и я не понимал, что происходит вокруг меня
252. Никому нет дела до того, что с тобой случится
253. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю



254. Мне нравится бывать в компании, где любят подшучивать друг над другом
255. Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало
256. Наиболее интересная страница в газете - отдел юмора
257. Обычно я надеюсь на успех, когда берусь за какое-нибудь дело
258. Я верю в торжество справедливости
259. Мне очень трудно начать какую бы то ни было работу
260. В школе я плохо усваивал материал
261. Будь я художником, мне бы понравилось рисовать цветы
262. Моя внешность меня не особенно огорчает
263. У меня повышенная потливость, даже при прохладной погоде
264. Я абсолютно уверен в себе
265. Безопаснее никому не доверять
266. На этот вопрос ответьте «не знаю»
267. Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора
268. Испорченное настроение мне всегда легко исправить чем-нибудь интересным
269. Иногда я для забавы пугаю людей, так как мне легко заставить других бояться меня
270. Выйдя из дома, я не волнуюсь о том, закрыта ли дверь, выключен ли газ и т.д.
271. Я не осуждаю человека за обман тех, кто легко позволяет себя обманывать
272. Временами я бываю полон энергии
273. У меня бывает онемение в некоторых участках кожи
274. Мое зрение такое же острое, как и раньше
275. На этот вопрос ответьте «не знаю»
276. Я люблю детей
277. Иногда меня так забавляет ловкость мошенника, что мне хочется, чтобы ему повезло
278. Я часто замечал, что незнакомые люди смотрят на меня критически
279. Я ежедневно выпиваю необычайно большое количество воды
280. Большинство людей заводит знакомства потому, что друзья могут оказаться полезными
281. Я редко замечаю у себя шум или звон в ушах
282. Временами я испытываю ненависть к членам своей семьи, которых обычно люблю
283. Если бы я был журналистом, то предпочел бы писать о спорте
284. Я убежден, что являюсь предметом обсуждения
285. Бывает, что я смеюсь по поводу вольной /неприличной/ шутки
286. Счастливее всего я себя чувствую в одиночестве
287. У меня меньше оснований опасаться чего-либо по сравнению с другими
288. У меня бывают приступы тошноты или рвоты
289. Меня возмущает, что преступника по каким-либо причинам могут освободить, и он остается безнаказанным благодаря ловким аргументам адвоката
290. Работа дается мне ценой значительного напряжения; работаю с большим напряжением
291. В моей жизни бывали случаи, когда я чувствовал, что кто-то заставляет меня действовать, гипнотизируя меня
292. Я предпочитаю не заговаривать с людьми, пока они сами не обратятся ко мне
293. На этот вопрос ответьте «не знаю»
294. Я никогда не нарушал закона
295. Мне нравилось читать сказки андерсена «гадкий утенок», «стойкий оловянный солдатик» и др.
296. У меня бывают периоды беспричинной веселости

297. Я бы хотел избавиться от мыслей, связанных с половым вопросом, так как они меня беспокоят
298. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что говорить, а потом всем придерживаться одной линии
299. Думаю, что я чувствую более остро, чем большинство людей
300. В моей жизни не было такого периода, когда я любил играть в куклы
301. Жизнь для меня большую часть времени связана с напряжением
302. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола /секса/
303. Меня настолько волнуют некоторые темы, что стараюсь не касаться их в разговоре
304. В школьные годы мне было очень трудно говорить перед всем классом
305. Даже среди людей я большую часть времени чувствую себя одиноким, даже находясь среди людей
306. Я получаю от окружающих столько сочувствия, сколько заслуживаю
307. Я отказываюсь играть в некоторые игры из-за того, что неважно играю
308. Временами мне очень хотелось покинуть дом
309. Мне кажется, что схожусь с людьми так же легко, как и другие
310. Моя половая жизнь удовлетворительна
311. В юности было время, когда я совершал мелкие кражи
312. Мне неприятно быть среди людей
313. Человек, оставляющий свои вещи без присмотра и вводящий этим в искушение, виноват в той же степени, что и вор
314. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
315. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
316. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей
317. Я более раним, чем большинство людей
318. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
319. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других
320. Мне часто снятся сны на темы, связанные с половой жизнью
321. Меня легко ввести в смущение
322. Меня беспокоят мои денежные и служебные дела
323. У меня бывали совершенно необычные, очень странные, своеобразные переживания
324. Я никогда ни в кого не был влюблен
325. Я напуган тем, что совершил кое-кто из членов моей семьи
326. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
327. Мне часто приходилось подчиняться родителям, даже тогда, когда они, на мой взгляд, были неправы
328. Я замечаю, что мне трудно сосредоточиться на определенной задаче или работе
329. Мне редко снятся сны
330. У меня никогда не было параличей или необычной слабости в мышцах рук, ног или других частей тела
331. Если бы люди не имели ничего против меня, я бы добился гораздо большего
332. Иногда у меня меняется или пропадает голос, даже если я не простужен
333. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
334. На этот вопрос ответьте «не знаю»
335. Мне трудно сосредоточить мысли на чем-то одном
336. Я легко теряю терпение с людьми

- 337. Я почти все время испытываю чувство тревоги за кого-то, или за что-то
- 338. У меня безусловно больше причин для волнений, чем у других
- 339. Большую часть времени я желаю себе смерти
- 340. Иногда я бываю настолько возбужден, что мне трудно уснуть
- 341. Иногда я так хорошо слышу, что это мне мешает
- 342. Я сразу забываю то, что мне говорят
- 343. Я обычно должен остановиться и подумать, прежде чем сделать что-то, даже если речь идет о мелочах
- 344. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы не встретиться с тем, кого я увидел
- 345. Окружающее мне часто кажется нереальным
- 346. У меня есть привычки считать ненужные предметы, такие как окна, лампочки, вывески и т.д.
- 347. У меня нет врагов, которые бы всерьез хотели мне навредить
- 348. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я ожидал
- 349. На этот вопрос ответьте «не знаю»
- 350. На этот вопрос ответьте «не знаю»
- 351. Я становлюсь тревожным и расстроенным, когда приходится хотя бы ненадолго уехать из дома
- 352. Я боюсь некоторых предметов и людей, хотя знаю, что они мне не опасны
- 353. Я не боюсь войти в комнату, где уже собрались и разговаривают люди
- 354. Я боюсь пользоваться ножом или другими острыми предметами
- 355. Иногда мне бывает приятно причинить зло тем, кого я люблю
- 356. Мне труднее сосредоточиться, чем другим
- 357. Я не раз бросал какое-нибудь дело, так как считал, что не справлюсь с ним
- 358. Мне приходят в голову плохие, часто даже ужасные слова и я не могу от них избавиться
- 359. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне нескольких дней подряд
- 360. Почти каждый день случается что-нибудь пугающее меня
- 361. Я склонен принимать все близко к сердцу
- 362. Я более обидчив, чем большинство людей
- 363. Иногда мне было приятно, если мне причинял страдания человек, которого я люблю
- 364. Люди говорят обо мне оскорбительные и пошлые вещи
- 365. Мне беспокойно, когда я нахожусь в закрытом помещении
- 366. Даже находясь среди людей, я большую часть времени чувствую себя одиноким
- 367. Я не боюсь огня
- 368. Иногда я стараюсь держаться дальше от людей, чтобы не сделать или не сказать что-либо, о чем потом буду жалеть
- 369. Вопросы религии меня не занимают
- 370. Ненавижу, когда я должен спешить в работе
- 371. Не могу сказать, что я чрезмерно застенчив
- 372. Я скорее склонен увлекаться многим, чем на долгое время остановиться на чем-то одном
- 373. Я уверен, что существует одно единственно правильное понимание смысла жизни
- 374. Временами мне кажется, что мой рассудок работает медленнее, чем обычно
- 375. Когда я чувствую себя счастливым и полным сил, кто-нибудь своим плохим настроением может все испортить

376. Милиционеры обычно - честные люди
377. На вечеринке я чаще сижу один или беседую с одним из гостей, чем со всей группой
378. Мне нравится, когда женщина курит
379. У меня редко бывают приступы плохого настроения
380. Когда кто-нибудь высказывает глупость или невежество в отношении известных мне вещей, я стараюсь его поправить
381. Мне часто говорят, что я вспыльчив
382. Хотелось бы мне избавиться от раздумий по поводу своих высказываний, которые, как мне кажется, могли кого-нибудь обидеть или огорчить
383. Люди часто разочаровывают меня
384. Я чувствую, что не смог бы рассказать кому-либо все о себе
385. Молния - одно из тех явлений, которые вызывают у меня страх
386. Я люблю держать людей в неведении относительно того, что собираюсь делать
387. Всякие чудеса я считаю только трюками, которые одни люди разыгрывают перед другими
388. Мне страшно быть одному в темноте
389. Мои планы нередко кажутся мне полными трудностей, из-за чего я отказываюсь от них
390. Меня часто неправильно понимают, когда я пытаюсь предостеречь кого-нибудь от ошибки, и это мне очень обидно
391. Я люблю ходить на такие вечера, где можно потанцевать
392. Буря вселяет в меня ужас
393. Лошадь, которая плохо везет, нужно бить
394. Я часто пользуюсь советами людей
395. Будущее слишком неопределенно, чтобы строить серьезные планы
396. Часто, даже если идут дела хорошо, я чувствую, что мне все безразлично
397. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть
398. Мне часто думается: «хорошо бы снова стать ребенком»
399. Меня трудно рассердить
400. Если бы позволили условия, я бы мог принести человечеству большую пользу
401. Я не испытываю страха перед водой
402. Чтобы прийти к решению вопроса, я часто откладываю его рассмотрение на завтра
403. Это великолепно - жить в наше время, когда происходит столько всяких интересных событий
404. Люди часто не понимают моих намерений, когда я пытаюсь поправить их или помочь им
405. У меня нет затруднений при глотании
406. Мне часто приходилось встречать людей, которые считались специалистами, а на деле знали не больше моего
407. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из равновесия
408. Я склонен скрывать свои чувства из тех соображений, что люди невольно могут обидеть меня
409. Временами я изматываю себя тем, что берусь за слишком многое
410. Мне безусловно доставило бы удовольствие провести мошенника
411. Я чувствую себя неудачником, когда слышу об успехах знакомых мне людей
412. Я не боюсь обращаться к врачу, когда заболею или поранюсь
413. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки
414. Я склонен так остро переживать разочарование, что долго не могу выкинуть

из головы

415. При хорошем стечении обстоятельств я бы мог стать крупным хорошим руководителем
416. Мне не по себе, если кто-нибудь наблюдает, когда я работаю, даже если я знаю, что справлюсь со своим делом хорошо
417. Часто меня настолько раздражает субъект, пытающийся пролезть впереди меня без очереди, что я не премину ему это высказать
418. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден
419. Я часто прогуливал в школе
420. Мне случалось испытывать чрезвычайно необычные мистические переживания
421. В моей семье есть очень нервные люди
422. Я испытываю неловкость за некоторых членов моей семьи из-за рода их работы
423. Я люблю (или любил раньше) рыбную ловлю
424. Большую часть времени я испытываю чувство голода
425. Я часто вижу сны
426. Временами я вынужден быть резким и грубым с раздражающими меня людьми
427. Меня смущают неприличные анекдоты
428. Мне нравится читать основополагающие статьи в газетах и журналах
429. Я люблю слушать лекции на серьезные темы
430. Меня влечет к лицам противоположного пола
431. Меня мало волнует возможность каких-нибудь неприятностей
432. Мои убеждения и взгляды непоколебимы
433. Я привык иметь воображаемого собеседника
434. Я бы хотел быть автогонщиком
435. Я предпочел бы работать с женщинами
436. Люди обычно требуют большего уважения к своим правам, чем сами уважают чужие
437. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете
438. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я внутренне радуюсь, когда они получают по заслугам
439. Я нервничаю, если приходится ждать
440. Я стараюсь запоминать интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим
441. Мне нравятся высокие женщины
442. У меня бывали периоды, когда я терял сон из-за волнений
443. Я готов отказаться от задуманного, если окружающие считают, что я начал это делать не так
444. Я не пытаюсь поправлять людей, которые высказывают ошибочные суждения
445. В юности (или в детстве) я любил яркие, волнующие переживания
446. Я бы предпочел играть в карты, домино или другие игры на небольшую ставку
447. Я готов на все, чтобы победить в споре
448. Мне неприятно, если посторонние лица на улице, в магазине или в автобусе наблюдают за мной
449. Мне нравятся общественные мероприятия, где я могу побыть среди людей
450. Мне нравится волнение возбужденной толпы
451. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию веселых друзей
452. Я люблю подшучивать над людьми
453. В детстве я не стремился быть членом уличной компании

- 454. Я бы мог жить счастливо один в избушке среди лесов и гор
- 455. Большею частью я не в курсе сплетен и разговоров окружающих меня людей
- 456. Не следует наказывать людей, нарушающих те законы, которые они считают неразумными
- 457. Я считаю, что люди никогда не должны прикасаться к спиртному
- 458. Мужчина, который больше всего занимался со мной в детстве (отец, отчим или другой человек), был со мной строг
- 459. У меня есть одна (или более) дурная привычка, которая настолько сильна, что нет возможности с ней бороться
- 460. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью)
- 461. Мне трудно отложить начатую работу даже ненадолго
- 462. На этот вопрос ответьте «не знаю»
- 463. Я любил играть в «классы» или скакать через веревку
- 464. На этот вопрос ответьте «не знаю»
- 465. Мне не раз случалось менять свое отношение к своей профессии
- 466. Я никогда не принимаю лекарств или снотворных таблеток без назначений врача
- 467. Я часто запоминаю ненужные номера (например, номера машин)
- 468. Я часто жалею, что был таким упрямым и ворчливым
- 469. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым
- 470. Темы, связанные с половым вопросом, вызывают у меня отвращение
- 471. Мои отметки в школе систематически были плохими
- 472. Я испытываю непреодолимое влечение к огню
- 473. По мере возможности я стараюсь избегать большого скопления людей
- 474. На этот вопрос ответьте «не знаю»
- 475. Оказавшись припертым к стене, я говорю лишь ту часть правды, которая мне не повредит
- 476. Я призван совершить великую миссию
- 477. Если бы я попал в беду вместе со своими друзьями, виновными в той же степени, что и я, я скорее предп очел бы взять всю вину на себя, чем выдать их
- 478. Я никогда особенно не волновался из-за неприятностей, которые случались с членами моей семьи
- 479. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми
- 480. Я боюсь темноты
- 481. Бывали случаи, когда я притворялся больным, чтобы избежать чего-либо
- 482. В трамваях, автобусах и т.д. я часто разговариваю с незнакомыми людьми
- 483. Я верю в чудеса
- 484. У меня есть недостатки, которые настолько значительны, что лучше принять их как есть и пытаться контролировать, чем стараться искоренить
- 485. Мужчина, находясь в обществе женщин, обычно думает о вещах, связанных с ее полом
- 486. Я никогда не замечал крови в своей моче
- 487. Я быстро бросаю дело, если оно идет плохо
- 488. Я бы хотел, чтобы моя судьба была благосклонной ко мне
- 489. Я сочувствую людям, которые склонны застревать на своих бедах и огорчениях
- 490. Я люблю читать книги, помогающие правильно жить и понимать смысл жизни
- 491. Меня раздражают люди, которые считают, что их понимание смысла жизни единственно верное

492. Меня страшит мысль о возможности землетрясения
493. Я скорее предпочитаю работу, требующую пристального внимания, чем такую, при которой можно быть небрежным
494. Я боюсь находиться в маленьком закрытом помещении
495. Обычно я действую в открытую, если считаю важным поправить кого-нибудь
496. У меня никогда не было двоения в глазах
497. Я люблю приключенческие рассказы
498. Лучше всегда говорить правду
499. Я должен признать, что временами волнуюсь без причины из-за того, что в действительности не имеет значения
500. Я готов на все ради хорошей идеи
501. В работе я предпочитаю сам находить решение, а не следовать указаниям других
502. Я люблю, чтобы окружающие знали мое мнение
503. Я не склонен давать категорические оценки поступкам окружающих
504. Я не считаю нужным скрывать свое презрение или отрицательное мнение о ком-либо
505. Бывают периоды, когда я чувствую себя настолько полным сил, что казалось бы, мог обходиться без сна по несколько суток
506. Я человек нервный и легко возбудимый
507. Я часто работал под руководством таких людей, которые ставили себе в заслугу все достижения и сваливали все упущения и недостатки на подчиненных
508. Думаю, что я различаю запахи так же хорошо, как другие
509. Иногда мне бывает трудно отстаивать свои права из-за моей сдержанности
510. Всякая грязь пугает меня или вызывает отвращение
511. У меня есть мир мечтаний, о котором я никому не говорю
512. Я не люблю мыться в ванной
513. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу
514. Мне нравятся мужеподобные женщины
515. В моем доме всегда было все самое необходимое (достаточное количество еды, одежды и др.).
516. У некоторых членов моей семьи вспыльчивый характер
517. Я ничего не могу сделать как следует
518. Я нередко испытываю чувство вины из-за того, что высказываю свое сочувствие людям в большей степени, чем на самом деле испытываю
519. С моими половыми органами не все в порядке
520. Как правило, я твердо отстаиваю свое мнение
521. Я не смущаюсь в присутствии людей высказать свое мнение или вступить в спор по хорошо известному мне вопросу
522. Я не боюсь пауков
523. Я краснею очень редко
524. Я не боюсь заразиться какой-нибудь болезнью через дверные ручки
525. Некоторые животные приводят меня в содрогание
526. Будущее кажется мне безнадежным
527. Члены моей семьи и мои близкие родственники ладят друг с другом
528. Я краснею не чаще других
529. Мне нравится носить дорогую одежду
530. Я часто боюсь покраснеть
531. Люди легко могут изменить мое мнение, которое перед этим казалось мне окончательным

532. Я могу терпеть боль так же долго, как и другие
533. У меня редко бывает отрыжка (или не бывает совсем)
534. Бывало, что я старался сделать что-то трудное тогда, когда все остальные уже отказались от дальнейших попыток
535. У меня почти все время пересыхает во рту
536. Я сержусь, когда меня заставляют торопиться
537. Я бы хотел поохотиться на львов или тигров
538. Думаю, что мне бы понравилась работа портного по пошиву женского платья
539. Я не боюсь мышей
540. У меня никогда не было парализовано лицо
541. Моя кожа необычайно чувствительна к прикосновению
542. На этот вопрос ответьте «не знаю»
543. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное
544. Я чувствую усталость большую часть времени
545. Иногда мне снится один и тот же сон
546. Я люблю читать историческую литературу
547. Я люблю бывать на вечерах и встречах
548. Я никогда не стану смотреть представления сексуального характера, если можно этого избежать
549. Я стараюсь избегать конфликтных и затруднительных положений
550. Мне нравится чинить дверные замки
551. На этот вопрос ответьте «не знаю»
552. Я люблю читать о науке
553. Мне страшно быть одному на открытом со всех сторон месте
554. Если бы я был журналистом, я бы предпочел писать о театре
555. Иногда мне кажется, что я «на краю гибели»
556. Я очень внимателен в отношении стиля своей одежды
557. Мне бы понравилось работать секретарем
558. Большинство людей можно обвинить в плохом сексуальном поведении
559. Я часто испытываю страх среди ночи
560. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи
561. Мне очень нравится верховая езда
562. Человеком, к которому я в детстве был больше всего привязан и кого я больше всех обожал, была женщина (мать, сестра, тетюшка или др.).
563. Мне больше нравятся приключенческие повести, чем романтические
564. Я готов отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что этого делать не стоит
565. Я испытываю желание прыгнуть вниз, когда нахожусь на высоте
566. В кино я люблю смотреть любовные эпизоды.

#### **Ключи.**

**Шкала L:** Верно 0.

Неверно 15: 15 30 45 60 75 90 105 120 135 165 195 225 255 285

**Шкала F:** Верно 45: 14 23 27 31 33 34 35 40 42 48 49 50 53 56 66 85 121 123 139 146 151 156 168 184 197 200 202 205 206 209 210 211 215 218 227 245 246 247 252 256 269 275 286 291 293

Неверно 20: 17 20 54 65 75 83 112 113 115 164 169 177 185 196 199 220 257 258 272 276

**Шкала K:** Верно 1: 96

Неверно 29: 30 39 71 89 124 129 134 138 142 148 160 170 171 180 183 217 234 267 272 296 316 322 374 383 397 398 406 461 502

**Шкала 1:** Верно 11: 23 29 43 62 72 108 114 125 161 189 273



Неверно 22: 2 3 7 9 18 51 55 63 68 103 130 153 155 163 175 188 190 192 230 243 274 281  
**Шкала 2:** Верно 20: 5 13 23 32 41 43 52 67 86 104 130 138 142 158 159 182 189 193  
236 259  
Неверно 40: 2 8 9 18 30 36 39 45 46 51 57 58 64 80 88 89 95 98 107 122 131 152 153 154 155  
160 178 191 207 208 238 241 242 248 263 270 271 272 285 296  
**Шкала 3:** Верно 12: 10 23 32 43 44 47 76 114 179 186 189 238  
Неверно 47: 2 3 6 7 8 9 12 26 30 51 55 71 89 93 103 107 109 124 128 129 136 137 141 147 153  
160 162 163 170 172 174 175 180 188 190 192 201 213 230 234 243 265 267 274 279 289 292  
**Шкала 4:** Верно 24: 16 21 24 32 33 35 38 42 61 67 84 94 102 106 110 118 127 215 216  
224 239 244 245 284  
Неверно 26: 8 20 37 82 91 96 107 134 137 141 155 170 171 173 180 183 201 231 235 237 248  
267 287 289 294 296  
**Шкала 5 для М:** Верно 28: 4 25 26 69 70 74 77 78 87 92 126 132 134 140 149 179  
187 203 204 217 226 231 239 261 278 282 295 297 299  
Неверно 32: 1 19 28 79 80 81 89 99 112 115 116 117 120 133 144 176 198 213 214 219 221  
223 229 249 254 260 262 264 280 283 300  
**Шкала 5 для Ж:** Верно 25: 4 25 70 74 77 78 87 92 126 132 133 134 140 149 187 203  
204 217 226 239 261 278 282 295 299  
Неверно 35: 1 19 26 28 69 79 80 81 89 99 112 115 116 117 120 144 176 179 198 213 214 219  
221 223 229 231 249 254 260 262 264 280 283 297 300  
**Шкала 6:** Верно 25: 15 16 22 24 27 35 110 121 123 127 151 157 158 202 275 284 291  
293 299 305 317 338 341 364 365  
Неверно 15: 93 107 109 111 117 124 268 281 294 313 316 319 327 347 348  
**Шкала 7:** Верно 38: 10 15 22 32 41 67 76 86 94 102 106 142 159 182 189 217 238 266  
301 304 305 317 321 336 337 340 342 343 344 346 349 351 352 356 357 359 360 361  
Неверно 9: 3 8 36 122 152 164 178 329 353  
**Шкала 8:** Верно 59: 15 16 21 22 24 32 33 35 38 40 41 47 52 76 97 104 121 156 157  
159 168 179 182 194 202 210 212 238 241 251 259 266 273 282 291 297 301 303 305 307 312  
320 324 325 332 334 335 339 341 345 349 350 352 354 355 356 360 363 364  
Неверно 19: 8 17 20 37 65 103 119 177 178 187 192 196 220 276 281 306 309 322 330  
**Шкала 9:** Верно 35: 11 13 21 22 59 64 73 97 100 109 127 134 143 156 157 167 181  
194 212 222 226 228 232 233 238 240 250 251 263 266 268 271 277 279 298  
Неверно 11: 101 105 111 119 120 148 166 171 180 267 289  
**Шкала 0:** Верно 34: 32 67 82 111 117 124 138 147 171 172 180 201 236 267 278 292  
304 316 321 332 336 342 357 377 383 398 411 427 436 455 473 487 549 564  
Неверно 36: 25 33 57 91 99 119 126 143 193 208 229 231 254 262 281 296 309 353 359 371  
391 400 415 440 446 449 450 451 462 469 479 481 482 505 521 547

**Основные понятия.**

**Гомеостаз** – это подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия, нарушающим это равновесие внутренним или внешним факторами.

**Адаптация** – это, во-первых, свойство организма, во-вторых, процесс приспособления к изменяющимся условиям среды, суть которого состоит в достижении одновременного равновесия между средой и организмом, в-третьих, результат взаимодействия в системе «человек-среда», в-четвертых, цель, к которой стремиться организм.

**Адаптационный барьер** – это условная граница параметров внешней среды, в том числе и социальной, за которыми адекватная адаптация невозможна.

**Социально-психологическая адаптация** – процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивиду удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды.

**Нарушения адаптации (дезадаптация)** – реакция организма в условиях длительного стресса, проявляющаяся в нарушениях социальной или профессиональной деятельности, характеризующаяся тревожным состоянием, ощущением беспомощности и снижением способности функционировать в повседневной жизни.

**Подавление** – это процесс исключения из сферы сознания мыслей, чувств, желаний и влечений, причиняющих боль, стыд или чувство вины.

**Вытеснение** – сознательное усилие человека предавать забвению фрустрирующие впечатления путем переноса внимания на другие формы активности.

**Интеллектуализация** является полезным защитным механизмом, когда проявляется в психической активности личности умеренно.

**Проекция** – ее сущность в том, что человек свои собственные нежелательные черты приписывает другим и таким путем защищает себя от осознания этих же черт в себе.

**Идентификация** – эмоционально-когнитивный процесс отождествления субъектом себя с другим субъектом, группой, образцом. Она является одним из главных механизмов социализации индивида и превращения его в личность, но она может играть также защитную роль.

**Самоограничение** как механизм нормальной адаптации. Суть механизма состоит в следующем: когда человек понимает, что его достижения менее значительны по сравнению с достижениями другого, тогда его самоуважение страдает, снижается. В такой ситуации многие просто прекращают свою деятельность.

**Аннулирование действия** – это такой психический механизм, который предназначен для предотвращения или ослабления какой-либо неприемлемой мысли или чувства, для магического уничтожения неприемлемых для личности последствий другого действия.

**Самопреобразование** – изменение линии своего поведения.

**Самозадаптация** – отсутствие согласия с самим собой, неуверенность в своих силах.

**Устойчивая психическая адаптация (адаптированность)** – есть уровень психической деятельности (комплекс регуляторных психических реакций), определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения.